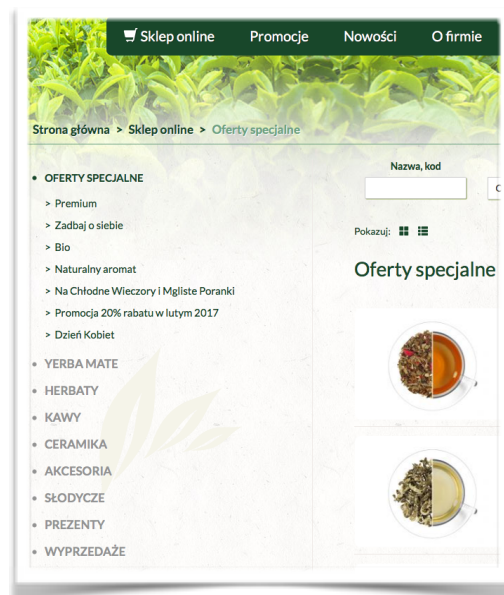


AKTUALNOŚCI



Oferty okolicznościowe i specjalne na naszej stronie www

Nie każdy wie, że na naszej stronie internetowej w zakładce „Oferty specjalne” można znaleźć nie tylko aktualne promocje (oferta tygodnia/oferty miesięczne), produkty premium, produkty Bio i zdrowotne, ale również propozycje wybrane na szczególne okazje - Oferty okolicznościowe (znajdą się tu między innymi oferty na Wielkanoc, Dzień Matki, Dzień Dziecka etc.). Prosimy potraktować je jako podpowiedź: oferta może pomóc w przygotowaniu asortymentu przed daną okazją albo ułatwić kupno trafionego prezentu.



Herbaciany prezent DIY

Najlepszy prezent to prezent robiony samemu (po angielsku DIY - *Do it yourself*)! Ciekawy pomysł na każdą okazję to ozdobna torebka z herbatą - jeśli ma się minimum zdolności plastycznych przygotowuje się ją całkiem prosto: na filtrze herbacianym zaznaczamy wybrany kształt, wycinamy, zszywamy, wypełniamy filtr herbatą i zaszywamy do końca. Robi wrażenie!



Długo czekaliśmy na szkolenie z **alternatywnych metod zaparzania kawy**. ☕

Było świetnie, ale "takie szkolenie to powinno być o 6 rano", bo wypiliśmy tyle kawy, co nigdy 😂. Na ostatniej stronie przedstawiamy Państwu podstawowe zasady parzenia kawy przy użyciu „hipsterskich” metod.

Specjał Oxalis - Moc Rokitnika



Mieszanka zielonej herbaty, ananasa, marchwi i rokitnika. Cenna nie tylko ze względu na smak, ale i zastosowanie zdrowotne.

Owoce rokitnika, który ze względu na swoje właściwości nazywany jest "złotem Syberii", wzmacniają odporność, są stosowane w leczeniu reumatyzmu, podagry i regulują krążenie krwi.

Polecamy ją w okresie zwiększonego zapotrzebowania na witaminy i mikroelementy.

Składniki:

zielona herbata Sencha, ananas (ananas, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy), rokitnik (min. 10,3%), kawałki marchwi, aromat. Może zawierać śladowe ilości orzechów.

Przepisy naszych Klientów - Fit muffinki z amarantusem i matchą

Składniki potrzebne na 6 małych sztuk:

- 1 dojrzały banan (około 85g)
- 1 jajko (około 80g)
- 20g ekspandowanego amarantusa
- 35g mąki razowej orkiszowej
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 25g ksylitolu
- 4g herbaty matcha (+odrobina do dekoracji)

Ubij jajko z ksylitolem na kremową masę. Dodaj zblendowanego banana i dokładnie wymieszaj.

Do masy wsyp wszystkie suche składniki i zmiksuj do momentu, aż wszystkie składniki równomiernie się wymieszają. Masę umieść w silikonowych foremkach do muffinek. Piecz 35 minut w temperaturze 170°C. Wyłącz piekarnik i pozwól ostygnąć muffinkom wewnątrz przy lekko uchylonych drzwiczkach piekarnika. Ostygnięte muffinki udekoruj według uznania, na przykład lukrem i odrobiną matchy. Smacznego!



Odchudzanie z Pu Erh - relacja Wioli

Niby gruba nie byłam, ale jak na imprezie tanecznej pękły mi szwy w sukience (szytej na miarę kilka lat wcześniej), w głowie zapaliła mi się czerwona lampka. Ważyłam około 54 kg, mój cel - zejść poniżej 50 kg, a więc jakieś 4 kg mniej. Aby uzyskać efekt, trzeba wypijać 1,5 litra Pu Erha dziennie. Obawiałam się, że mogę mieć z tym problem, bo zazwyczaj wypijałam 2-3 szklanki herbaty. Ale okazało się to nie takie straszne 😊 .

Po każdym posiłku zaparzałam półlitrowy dzbanek Pu Erha i wypijałam bez problemu. Średnio miesięcznie zużywałam około 0,5 kg herbaty liściastej bez dodatków lub sprasowanej w gniazda. Moją kurację rozpoczęłam w poniedziałek, a od środy zaczęłam się źle czuć: ból głowy, mdłości. Czułam się jak „na kacu”, choć nie piłam alkoholu. Spodziewałam się tego, bo zostałam uprzedzona podczas warsztatów herbacianych. Podobno dużo osób rezygnuje w tym czasie z picia Pu Erha, ale to błąd. Świadczy to właśnie o tym, że ta herbata działa. Złe samopoczucie jest wynikiem uwalniania się toksyn z organizmu - toksyn zmagazynowanych w tkance tłuszczowej. Od piątku już czułam się lepiej.

Dlaczego Pu Erh działa? Blokuje on działanie lipazy trzustkowej, przez co tłuszcz z pożywienia nie gromadzi się w organizmie. Dodatkowo spalają się pokłady tkanki tłuszczowej, które w nas zalegają. W związku z tym można jeść wszystko, a i tak chudniemy 😊 .

Czy Pu Erh przyspiesza przemianę materii? - nie zauważyłam tego u siebie.

Uwaga! Nie można pić tej herbaty na czczo. Wypłukuje ona z organizmu nie tylko toksyny, ale i składniki mineralne. Podczas tej kuracji warto dostarczać sobie co jakiś czas dodatkowe mikroelementy. U mnie ten niedobór objawiał się czasem skurczami stóp.

Minął miesiąc, pod koniec września na wadze 52 kg.

Październik - 51,5 kg

Listopad - 51 kg

Grudzień - 50,5 kg

Styczeń - 50,1 kg

Minęło pół roku. Czy się udało? Prawie :) Waga nie spadła poniżej 50 kg, ale zbliżyła się do tej wartości.

Podobno z Pu Erhem jest tak, że doprowadza nas on do genetycznie zaprogramowanej wagi. Z ciekawości przedłużę tą kurację do wakacji, a jeśli Wy też chcecie pozbyć się kilku kilogramów przed wakacjami, to jest to najlepszy czas na wypróbowanie Pu Erha 😊 Polecam!

Wiola OXALIS



Dripp

Zalety: łatwość obsługi i niska cena.

Sposób zaparzania:

- filtr zagięty w stożek wkładamy do drippera;
- podgrzewamy dripper przelewając filtr jednocześnie wodą o temperaturze w granicach 90°C;
- układamy dripper na dzbanku;
- grubo mielimy około 6g kawy (grubość piasku);
- kolistym, spiralnym ruchem od wewnątrz do zewnątrz zalewamy wodą - około 100 ml;
- zaparzanie powinno trwać w granicach 2,5-3,5 minuty (pierwsze 30 sekund to preinfuzja).



Chemex

Zalety: kształt naczynia i sposób zaparzania pozwalają uniknąć goryczki i nieprzyjemnej kwaskowatości kawy.

Kawa jest lekka, mocna i aromatyczna.

Wykonany w całości z wysokiej jakości szkła, chemicznie obojętnego materiału, który nie absorbuje zapachów ani pozostałości chemicznych. Nie zawiera elementów ruchomych, to znaczy, górna część, w której umieszczony jest filtr papierowy jest stałe połączona z dolnym zbiornikiem, w którym zbiera się kawa.

Sposób zaparzania:

- składamy filtr;
- przelewamy filtr wodą i opróżniamy naczynie;
- dodajemy 6 gramów kawy (zmielonej grubiej niż do ekspresu);
- spiralnym ruchem zalewamy kawę 100 ml wody o temperaturze 90-95°C;
- zaparzamy do 4 minut - koniec parzenia następuje, kiedy z filtra z fusami zaczyna kapać woda.



AeroPress

Zalety: łączy w sobie zalety French Pressu, metody przelewowej oraz tradycyjnego ekspresu. Jest to prosta, szybka i wygodna metoda przygotowywania kawy.

Dodatkowo z AeroPressem można zaparzać kawę na wiele sposobów: eksperymentować z czasem parzenia, temperaturą wody i grubością ziaren. Kolejnym atutem jest to, że sprzęt wykonany jest z wytrzymałego oraz łatwego w utrzymaniu tworzywa.

Sposób zaparzania:

- nakładamy aeropress na kubek;
- sypiemy ok. 9g kawy zmielonej grubiej niż do espresso;
- zalewamy 100 ml wody o temperaturze 88-96°C;
- czekamy około 2 minuty;
- przeciskamy przez ok. 20-25 sekund (na końcu usłyszymy charakterystyczny syk).



Kawiarka

Zalety: łatwa i niedroga metoda zastępująca ekspres ciśnieniowy.

Sposób zaparzania:

- do dolnego naczynia wlewamy ciepłą wodę (lepiej zaczynać od ciepłej wody, ponieważ wtedy kawa jest krócej w kontakcie z wodą i jest mniej wilgotna);
- sypiemy ok. 30g kawy zmielonej grubiej niż do espresso - wypełniamy cały pojemnik, ale nie ubijamy kawy;
- zakręcamy kawiarkę i podgrzewamy;
- kiedy kawa zaczyna przelewać się do górnego zbiornika, wyłączamy ogień pod kawiarką.

