www.puurmieke.nl √ Gedrukt op 100% gerecycled papier √ Vóór 22:00 besteld, morgen in huis

PuurMieke

SHOPPING AWARDS
WINNAAR BRONS 2022
2018 - 2022 PRIJSWINNAAR

Nº 06 / 2022
26-09 t/m 20-10-'22

Herfst
Warm & Knus

Nieuw
Coconut Aminos

Immuunboosters
Vitamine D & C, Zink en Echinacea Forte

Gezond & Gezellig Thuis
Probiotisch schoonmaken & sfeervolle Himalaya zoutlampen

Beste lezer

Na een geweldige zomer is dan nu toch echt de herfst aangebroken. Bij herfst denk ik meteen aan pompoenen. Een overheerlijk recept met pompoen mocht in dit magazine dan ook niet ontbreken. Op onze site vind je overigens nog veel meer lekkere pompoenrecepten, dus kijk daar vooral eens rond.

Herfst betekent ook dat de 'r' weer in de maand is. Vandaar dat we wat tips hebben verzameld voor **een positieve invloed op je immuunsysteem**. Dit maakt je natuurlijk ook weerbaarder tegen allerlei virussen en bacteriën. Erg belangrijk, want bij Puur Mieke gaan we echt van onze eigen kracht uit en door een gezonde lifestyle te volgen kom je in ieder geval al een heel eind.

Dit herfstmagazine is voor mij extra speciaal omdat ik met trots onze **Puur Mieke Coconut Aminos** aan je kan voorstellen. We proberen ons assortiment steeds verder uit te breiden met kwaliteitsproducten en deze aminos is er één van. Ik heb uitgebreid gezocht om een goede en biologische Coconut Aminos te vinden die ons Puur Mieke label mag dragen. Dit is gelukt en verderop in het magazine kan je hier meer over lezen. Ik ben er heel blij mee en jij hopelijk ook :)

Nu ik dit schrijf is het nog een beetje vroeg, maar over een paar weken komt de sint weer in het land en natuurlijk hebben we net als elk jaar een lekker assortiment met **chocoladeletters, figuurtjes en niet te vergeten overheerlijke kruidnoten**. Zoals ons gehele Puur Mieke assortiment zijn ook deze lekkernijen natuurlijk allemaal gluten-, lactose- en melkvrij én vrij van geraffineerde suiker en soja.

Geniet van het najaar en veel leesplezier,

Groetjes Mieke

Met Puur Mieke wil ik mijn kennis en passie voor puur leven delen in de breedste zin van het woord.

Maaike Klantenservice

Elke editie deelt een medewerker van Puur Mieke een stukje over zichzelf binnen het bedrijf en geeft tips over producten, recepten of blogs.

Ik beleef vele leuke momenten op mijn werkdagen:
Deze zijn verspreid over de gehele dag, vanaf het moment van binnenkomst, het begroeten van mijn lieve collega's, de theemomentjes, het helpen van onze klanten, de fijne telefoongesprekken, de lunch, onze gezamelijke middagwandeling (al sla ik die soms wel over) tot aan het met een voldaan gevoel de computer afsluiten aan het einde van mijn werkdag.

Favoriete product van dit moment:
Dat zijn er meerdere, supplementen als Omega 3 en Vitamine D voor extra weerstand, kokosolie voor bakken en braden én als huidverzorging.

Voordelen van Puur Mieke

Vrij van
Gluten, lactose, slechte e-nummers, geraffineerde suiker, gist, soja, GMO, BPA, parabenen en sulfaten

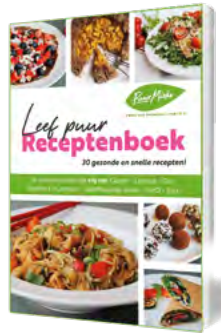
Plasticvrije verzending
En zero waste producten, zodat jij ook kan bijdragen aan een duurzame wereld

Dierproefvrij
Al onze producten zijn dierproefvrij, milieuvriendelijk en waar mogelijk biologisch

Shopping Awards
Vijf keer op rij de beste webwinkel van Nederland in de categorie Eten & Drinken

Wil jij een GRATIS receptenboek ontvangen met 30 unieke Puur Mieke recepten?
Schrijf je dan nu in voor onze nieuwsbrief en ontvang het Leef Puur Receptenboek. Daarnaast ontvang je elke week exclusieve aanbiedingen, nieuwtjes en tips voor een gezonde lifestyle.

Schrijf je hier in



Boost je *Immuunsysteem*

De herfst is officieel begonnen en de letter 'r' zit weer in de maand. **Dit is het moment om je immuunsysteem aan te sterken en op peil te houden**. Als je weerstand en immuunsysteem goed zijn kan je lichaam een onverhoopt virus of bacterie beter bestrijden. Met onze supplementen bied jij jouw lichaam de juiste ondersteuning.

Natuurlijke vitamine C

Gewonnen uit de Acerola Kers. Deze kers bevat 30x meer vitamine C dan een sinaasappel. Hierdoor is onze vitamine C 100% puur, zonder chemische extractie.

√ Draagt bij tot de normale werking van het immuunsysteem

√ Draagt bij tot de vermindering van vermoeidheid

Verkrijgbaar voor €23,95

Vitamine D3-K2

Zodra de herfst begint en de zonuren per dag afnemen, maken we weinig tot geen vitamine D meer aan. Daarom is een vitamine D supplement tijdens deze maanden belangrijk voor een goed immuunsysteem

√ Heeft een positieve invloed op het immuunsysteem

Verkrijgbaar voor €19,95

Zink

Zink is onmisbaar voor ons lichaam, vooral op celniveau vervult het veel belangrijke functies. **Zink is een ware weerstandsbooster.**

√ ondersteunt de weerstand

√ gezonde lichaamscellen helpt te beschermen tegen schadelijke invloeden

√ draagt bij aan een normale stofwisseling van koolhydraten, vet, en eiwitten

Verkrijgbaar voor €19,95

Echinacea Forte

Echinacea Purpurea (rode zonnehoed) komt oorspronkelijk uit Noord-Amerika, maar is al langer een bekend begrip in Nederland bij griep en verkoudheid. Een must-have wanneer je lichaam een steuntje in de rug kan gebruiken.

√ Ondersteunt het immuunsysteem*

√ Heeft verzachtende invloed op luchtwegen*

Verkrijgbaar voor €24,95

* = Evaluatie gezondheidsclaim is lopende

www.puurmieke.nl Gratis verzending vanaf 47 euro

YOKUU Minder schoonmaken *meer leven*

Je hebt het vast al meegemaakt: je hebt nog maar net gepoetst als je alweer stof ziet liggen… Vervelend toch? **Met YOKUU is dit verleden tijd!** Dankzij de probiotische schoonmaakhulpjes van YOKUU blijft jouw huis namelijk langer schoon.

NIEUW medio oktober lanceert YOKUU probiotische vaatwastabletten

Hoe?

De bacteriën blijven achter op het oppervlak, waar ze organische deeltjes blijven opruimen nadat jij klaar bent met poetsen.

Het resultaat?

Minder geurtjes én stof dat minder snel terug komt!

√ 100% natuurlijk & vegan

√ Ecologisch & herbruikbaar

√ Positieve microflora

√ Gezonde leefomgeving

√ Veilig in gebruik voor het hele gezin

Verkrijgbaar vanaf €6,95

NIEUW LOVECHOCK *Mood-repen*

Weer op dreef komen? Behoefte aan een beetje ontspanning en rust? Of wil je gewoon een momentje van pure vreugde? Ontdek dan nu de nieuwe reeks Mini-repen van LoveChock. De **drie verschillende smaken Flow, Zen en Joy** zijn perfect om cadeau te doen of om zelf van te genieten op elk moment. **Verkrijgbaar van ~~€2,59~~ voor €2,34**

√ 100% Biologisch & vegan

√ Thuis composteerbaar

√ "Plastic free" gecertificeerd

10% KORTING

VOOR EEN GEZONDE LIFESTYLE PuurMieke

Go-Keto

Bulletproof *Koffie*

Buiten wordt het fris, maar jij bent er klaar voor! Met **Go-Keto MCT Poeder Keto Koffie** maak je in een handomdraai een verrukkelijke, versterkende kop 'bulletproof' keto koffie.

Met C8/C10 MCT Olie poeder voor een snelle, maar langdurige boost keto-energie

Gewoon een schepje bij warm of koud water doen, even roeren en klaar! Verkrijgbaar in de smaken **Cappucino** en **Amaretto**, ongezoet of gezoet met stevia.

- √ Suikervrij
- √ Palmolievrij
- √ Vegan en puur
- √ Gemaakt van echte koffiebonen

Laat de herfst maar komen

Verkrijgbaar vanaf €20,95

Appelcake met *Bakbananenmeel*

- √ 2 – 3 appels
- √ 150 g bakbananenmeel*
- √ 15 g kokosbloesemsuiker*
- √ 60 g kokosbloesemsuiker*
- √ 18 g bakpoeder*
- √ 5 g zout*
- √ 3 tl speculaaskruiden*
- √ 200 ml rijst- of haverroom*
- √ 90 ml kokosolie*
- √ 40 ml honing*
- √ 30 g appelmoes
- √ 1 tl appelazijn*

** Verkrijgbaar bij puurmieke*

Verwarm de oven voor op 180°C.

Bekleed een springvorm van 22 cm Ø met bakpapier en strooi de 15 g kokosbloesemsuiker over de bodem van de springvorm.

Snijd de appels in dunne partjes en verdeel de appelpartjes over de bodem.

Meng in een ruime kom het bakbananenmeel met de overige kokosbloesemsuiker, bakpoeder, zout en speculaaskruiden.

Meng in een andere kom olie, honing, appelmoes en appelazijn. Meng de natte en de droge ingrediënten vervolgens tot een glad beslag en verdeel dit in de springvorm.

Zet de appelcake iets onder het midden in de oven en bak hem in ongeveer 35 min gaar. Controleer of de cake gaar is. Laat de cake anders nog vijf min in de oven staan.

Laat de cake in de vorm 10 min afkoelen. Draai de cake dan met behulp van een bord om, verwijder het bakpapier en laat de cake verder afkoelen.

Pukka

Hartverwarmende Kruidenthee

De biologische kruidentheeën van Pukka zijn van nature cafeïnevrij, duurzaam verbouwd en samengesteld met 100% biologisch geteelde ingrediënten. De theezakjes zijn volledig biologisch afbreekbaar en verkrijgbaar in 17 verschillende smak

- √ 1% for the Planet
- √ Fair for Life gecertificeerd
- √ Fair Wild gecertificeerd

15% KORTING

Dit zorgt niet alleen voor een warm kopje thee, maar ook een liefdevolle knuffel aan de aarde.

Verkrijgbaar van ~~€4,39~~ voor €3,74

Sinterklaas *Chocolade*

Ook dit jaar kunnen we jullie weer een uitgebreid assortiment decemberchocolade aanbieden. De heerlijke sinten gevuld met praliné **liggen weer bijna in onze schappen** en ook de chocoladeletters zijn dit jaar op tijd voor de schoencadeautjes verkrijgbaar.

Zo kan iedereen genieten van een lekker stukje chocolade tijdens de feestdagen

Al onze seizoenschocolade is gezoet met kokosbloesemsuiker. Deze heeft een lage glycemische index waardoor deze chocolade ook is geschikt voor mensen met een gevoelige bloedsuikerspiegel.

Ook de kerst chocolade is binnenkort al verkrijgbaar

Wiloco

De chocoladeletters en sint-figuurtjes van Wiloco worden gemaakt door chocolatier Montserrat uit Anzegem, een artisanaal familiebedrijf. Deze chocolade is ontzettend lekker en ook verkrijgbaar met een heerlijke praliné vulling!

Verkrijgbaar vanaf €4,59

√ gezoet met kokosbloesemsuiker
√ 100% biologisch
√ lactosevrij

OP = OP

Magic

De vrolijke Sint figuurtjes zijn gemaakt met de meest natuurlijke ingrediënten: pure cacao en kokosbloesemsuiker. Geen enkel bijkomend ingrediënt is hier toegevoegd. Daarom is deze chocolade **100% allergeenvrij**. De sinterklaas chocolade bestaat uit een 'melk' en pure variant.

Verkrijgbaar voor €4,39

www.puurmieke.nl Gratis verzending vanaf 47 euro

Corn Crake

Heerlijke Kruidnoten

De **knapperige kruidnoten** zijn gemaakt van glutenvrij volkoren havermeel, boekweitmeel en volkoren rijstemeel. De kruidige koekjes zijn gezoet met kokosbloesemsuiker en bieden jou een heerlijk alternatief voor tijdens de herfstdagen.

√ Palmolie vrij
√ Vegan
√ Biologisch
√ Zonder geraffineerde suikers

Verkrijgbaar voor €3,50

NIEUW

No Sugar Daddies *Nieuwe smaak*

No Sugar Daddies chocopasta bevat geen lactose en geen toegevoegde suikers en zit boordevol gezonde en herkenbare ingrediënten zoals: dadels, olie van zonnebloempitten, hazelnoten en natuurlijk veel cacao. Waarom? No Sugar Daddies willen hun kinderen (en zichzelf) niet vol proppen met suiker, maar ze zijn wel gek op chocopasta. Nu met een mooi nieuw uiterlijk én **een heerlijke nieuwe smaak: Mylk**.

Voor alle kinderen die van chocopasta houden... en stiekem ook voor grote mensen

Verkrijgbaar van ~~€4,99~~ voor €4,50

10% KORTING

4 personen

Saffraan-Pompoen met Geroosterde Groenten

- √ 1 oranje pompoen
- √ 2 tenen knoflook
- √ ½ tl saffraan*
- √ 1 tl gedroogde rozemarijn*
- √ 2 tl gerookt paprikapoeder*
- √ 250 g dupuis linzen
- √ 1 aubergine
- √ 1 venkelknol
- √ 4 rode uien
- √ ½ biologische sinaasappel
- √ 200 ml plantaardige yoghurt
- √ 5 g verse munt
- √ 5 g verse dille
- √ 5 g verse koriander
- √ 5 g verse peterselie
- √ 8 el olijfolie*
- √ zout en peper*

** producten zijn verkrijgbaar bij Puur Mieke*

Bereiding

Verwarm de oven op 220°C. Snijd de pompoen in dunne partjes en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat Besprenkel met olijfolie en bestrooi met peper en zout naar smaak. Schuif de bakplaat in de oven en rooster de pompoen in ongeveer 20 minuten gaar. Pel ondertussen de knoflook en plet de tenen. Meng de knoflook met saffraan, rozemarijn, paprikapoeder, 2 el olijfolie, een scheutje kokend water en zout naar smaak.

Plaats de geroosterde pompoen in een ruime schaal en schenk de saffraan-marinade erover. Laat de pompoen minimaal 2 tot 12 uur marineren.

Doe de linzen met 625 ml water in een ruime pan, kook de linzen in 30 tot 45 minuten gaar. Snijd ondertussen de aubergine en venkel in gelijke stukken van ongeveer 2 x 2 cm. Snijd de uien in kleine parten.

Verwarm de oven op 220°C . Verdeel de groenten over een met bakpapier beklede bakplaat en besprenkel ze met olijfolie en peper en zout naar smaak. Rooster de groenten in ongeveer 30 minuten goudbruin. Schep de groenten af en toe een keer om.

Verdeel ondertussen de gemarineerde pompoen met de marinade over een bakplaat, schuif deze in de oven en laat zo de pompoenparten opwarmen en nog even roosteren.

Snijd de verse kruiden heel fijn en roer ze samen met 2 el olijfolie en peper en zout naar smaak door de yoghurt.

Giet de linzen af als ze gaar zijn. Meng de geroosterde groenten, de geraspte sinaasappelschil, het sinaasappelsap en eventueel peper en zout naar smaak met de linzen.

Verdeel de linzen met de groenten over vier borden of schep ze in een schaal. Leg de geroosterde pompoenparten erop en schep er wat kruidenyoghurt op. Serveer de rest van de kruidenyoghurt er apart bij.

NIEUW

Wist je dat

Coconut aminos tot 65% minder zout bevat dan soja-saus? Een groot verschil!

Biologische *Coconut Aminos*

NIEUW van Puur Mieke: biologische coconut aminos! Wij zijn trots om dit alternatief voor sojasaus aan te kunnen bieden onder ons eigen merk. Deze coconut aminos is 100% biologisch en is gemaakt met maar twee ingrediënten: kokosnectar en een beetje zeezout!

- √ Sojavrij
- √ Geen fyto-oestrogenen
- √ Biologisch & vegan
- √ GMO vrij
- √ Vrij van fytinezuur
- √ Laag in zout

De smaak is zoet met een zoute en pittige nasmaak. Je proeft in de aminos geen kokosnoot, maar een zoete, zoute, umami-achtige smaak. Coconut aminos zit boordevol mineralen, vitamine B en C en maar liefst 17 verschillende aminozuren. Je kunt coconut aminos gebruiken als vervanger van sojasaus indressings, sauzen, marinades en in aziatische gerechten.

Verkrijgbaar voor €6,95

www.puurmieke.nl Gratis verzending vanaf 47 euro

Oerbouillon De Kleine *Krachtpatser*

Oerbouillon bevat essentiële aminozuren zoals proline, glycine, L-glutamine en glucosamine en verstevigt al het bindweefsel in je lichaam. Collageen **ondersteunt het bindweefsel in de huid, de botten en de darmwand**.

De bereiding van Oerbouillon vraagt eerbied, geduld, timing en precisie en als alles klopt, voltrekt zich een magisch proces. De smaak van het brouwsel verandert naar umami en de textuur verandert naar een gelatine rijke substantie. De gelatine geeft aan dat de bouillon **rijk is aan collageen**. Oerbouillon is een waarachtig krachtige bottenbouillon; een natuurlijk en heel product.

Verkrijgbaar voor €4,19

Hét gezonde steuntje in je rug

Energie booster

Licht verteerbaar

Goede opneembare collageen

Biologisch product van het jaar VERKIEZING 2021

1e PUBLIEKS PRIJS

Biologisch product van het jaar VERKIEZING 2022

Met Oerbouillon moedig ik mensen aan op hun eigen weg naar natuurlijke gezondheid

- Christel, oprichter Oerbouillon

Selnature

250 miljoen jaar oud kristalzout uit het Himalayagebergte

10% KORTING

Onmisbaar in elk huis, zeker in de herfst en winter wanneer we weer vaker binnenzitten: een Himalaya zoutlamp. Elke lamp is puur kristalzout en heeft een unieke vorm en licht roze kleur, waardoor de lamp **een mooi, zacht licht geeft**. Er zijn ook witte en grijze zoutlampen, zo is er voor elke ruimte een geschikte lamp.

De zoutlamp is een natuurlijke luchtreiniger; het zout trekt watermoleculen uit de omgeving aan en reinigt alle meeliftende bacteriën, schimmels, pollen, stof en zelfs virussen.

√ Verhoogt het energieniveau
√ Vermindert stress
√ Bevordert een goede nachtrust
√ Vermindert straling
√ Zuivert de lucht

Nu **10% korting** op alle zoutlampen

Verkrijgbaar vanaf ~~€16,75~~ €15,08

Piroche Hydraterende Dagcreme

Een zijdezachte en gehydrateerde huid in de herfst en winter? De hydraterende gezichtscrème van Piroche Cosmetiques bevat hyaluronzuur, Galactoarabinan, Coenzym Q10 en vitamine E. Waardoor jij in elk seizoen een stralende, zachte huid hebt!

√ Parabenen vrij
√ 98% van natuurlijke afkomst
√ Cruelty Free & Vegan

10% KORTING

Verkrijgbaar van ~~€55~~ voor €49,50

www.puurmieke.nl Gratis verzending vanaf 47 euro

De kracht van Zaden

Zaden en pitten zijn kleine gezondheidsbommetjes voor ons lichaam. Ze bevatten talloze gezondheidsvoordelen.

Zaden zitten bomvol vezels, vitamines, mineralen en antioxidanten en bevatten natuurlijke essentiële vetten en eiwitten

Pompoenpitten zijn bijvoorbeeld **rijk aan antioxidanten die ontstekingsremmend werken**. Ook bevat een flinke hand pompoenpitten maar liefst 37% van je aanbevolen dagelijkse hoeveelheid magnesium. Lijnzaad bevat zelfs 35 gram vezels en 19 gram eiwitten per 100 gram! Daarnaast is lijnzaad de rijkste bron van plantaardige omega 3 die er op aarde bestaat. **Wat een prachtig zaadje, nietwaar?**

Verkrijgbaar vanaf €2,39

Wil je zelf geen crackers maken, maar toch meer lijnzaad in je dieet toevoegen? Kijk dan eens naar de Lijnzaad crackers van Biobites.

Tips voor meer Zaden

Voeg eens een handje zonnebloempitten, pompoenpitten of hennepzaad toe aan je plantaardige yoghurt met ontbijtgranen voor een extra goede start van je dag.
Ook lekker om eens te proberen: maak zelf Tahin, Chiapudding of vervang een ei in je baksel door wat lijnzaad of chiazaad.

√ Vrij van toevoegingen
√ Puur natuur
√ Biologisch gecertificeerd

Wist je dat

We in Nederland maar weinig vezels eten? Nienke Tode-Gottenbos adviseert zelfs 80-120 gram vezels per dag! Weet jij hoeveel vezels je per dag binnenkrijgt? Lees alles over gezonde darmen in Nienke's boek: De Poepdokter

PuurMieke

VOOR EEN GEZONDE LIFESTYLE

SHOPPING AWARDS

WINNAAR BRONS 2022

2018 - 2022 PRIJSWINNAAR

De webwinkel voor al je *pure boodschappen*

Van Voeding en Supplementen tot Verzorging en Non-Food.
Voor Volwassenen, Baby & Kind en Dier.

√ Gratis verzending vanaf €47,-
√ Vóór 22:00 besteld, morgen in huis
√ Plasticvrij en milieuvriendelijk verpakt
√ Spaar automatisch **5% korting**

kijk direct ALLE aanbiedingen
www.puurmieke.nl

Typ- en drukfouten voorbehouden