

PuurMieke

Nº 07 / 2022

26-11 t/m 01-01-'23

Puur Kerstdiner
Recepten vol energie



Kerstchocolade

Kerst Cadeau's

Inspiratie voor pure cadeau's voor de feestdagen zoals natuurlijke nagellak, luxe braadpannen of heerlijke chocola

Beste lezer

Voor je ligt alweer de 7e editie van ons magazine, de laatste van 2022. We kijken bij Puur Mieke terug op een mooi jaar, met veel nieuwe Puur Mieke producten. Heb je bijvoorbeeld al **onze nieuwste supplementen** gezien met o.a. Magnesium Bisglycinaat, Valeriaan, L-Lysine, Zaagpalm, DL-phenylalanine en Zuurzak. Vanwege wet en regelgeving is het voor ons als webshop niet altijd mogelijk om alle goede eigenschappen te vermelden. Ik wil je daarom zeker adviseren om zelf onderzoek hiernaar te doen.

Tip: hou onze socials in de gaten want er komen binnenkort nog een aantal gave eigen label producten aan.

In December gaan we weer een gezellige tijd tegemoet, de feestdagen staan voor de deur en overall branden sfeervolle lichtjes. Dit is ook de tijd van het jaar om wat uitgebreider te koken en te bakken. Verderop vind je daarom een mooie aanbieding van onze groene pannen. Niet alleen krijg je korting op onze standaard pannen, maar ook hebben we **twee prachtige gietijzeren braadpannen** toegevoegd. Om de pannen gelijk goed te gebruiken deel ik ook dit jaar weer onze receptideeën voor een puur kerstdiner. Je vindt deze achterin het magazine.

Naast de braadpannen zijn ook overheerlijke kerstkoekjes van Corn Crake nieuw in ons assortiment. Toen we deze opgestuurd kregen om te proeven, was hier op kantoor de zak echt te snel leeg 😊 Vind je het leuk om zelf aan de slag te gaan met koekjes bakken? Probeer dan ons recept voor kerstkoekjes met Bakbananenmeel.

Als afsluiting **wil ik jou bedanken voor je vertrouwen** in Puur Mieke. We zijn natuurlijk niets zonder al onze lieve klanten en daar zijn we met het hele team enorm dankbaar voor. Ik wil je hele fijne dagen wensen en een heel gezond 2022!

Groetjes
Mieke



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



Marcia Magazijn

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:

Mijn naam is Marcia en ik ben afgelopen zomer begonnen bij Puur Mieke als leidinggevende in het magazijn. Wat ik leuk vind om te doen is om lekker bezig te zijn in het magazijn. Het leukste moment van de dag is het einde van de avond wanneer alle pakketjes zijn ingepakt voor de klanten. Dat het magazijn weer lekker opgeruimd is en alle producten weer zijn aangevuld.

Favoriete recept van Puur Mieke:

De recepten van Puur Mieke ga ik straks maken met de kerstdagen dan heb ik alle tijd om me daar in te verdiepen. Zodat ik mijn familie ook kennis kan laten maken met de producten van Puur Mieke. Zo kan ik zo veel mogelijk mensen helpen met puur eten.

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



Gouden Trio Van *Puur Mieke*



Bakbananenmeel

Het bakbananenmeel van Puur Mieke is een echte favoriet. Dit glutenvrije meel is gemaakt van onrijpe groene bakbananen en is een ware superfood onder de bakmelen. Naast zijn neutrale smaak bevat ons bakbananenmeel ontzettend veel resistent zetmeel. Resistent zetmeel wordt niet afgebroken door spijsverterings-enzymen waardoor ze onverteerd in de dikke darm terecht komen.

- ✓ Bevordert gezonde darmbacteriën
- ✓ 1:1 Vervanging voor tarwebloem
- ✓ Daling pH (zuurtegraad) voor een betere oplosbaarheid van vitaminen & mineralen

2 stuks voor €11,50

Kokosolie

Kokosolie is dé veelzijdige en gezonde olie voor in de keuken. Onze kokosolie is écht puur. Geen toevoegingen en geheel vrij van chemicaliën. Je kunt de olie gebruiken om mee te bakken, koken, braden of frituren dankzij het hoge rookpunt van 177 °C.

- ✓ Binnen 24 uur na oogst gebotteld
- ✓ Koud geperst (<40 °C)
- ✓ Ongebleekt & ongeraffineerd

Verkrijgbaar voor €9,95

www.puurmieke.nl Gratis verzending vanaf 47 euro

Rauwe Griekse honing

Onze rauwe griekse honing is onverhit en ongefilterd en wordt gemaakt door bijen die rondvliegen door het Olympus gebergte. Dit is een bergachtig, beschermd natuurgebied met een van de rijkste flora van Europa. Volgens een onderzoek van de universiteit van Thesalie (Griekenland), is deze honing op een aantal vlakken vergelijkbaar met de Nieuw-Zeelandse Manuka honing.

Verkrijgbaar vanaf €7,70



Recept *Kerstkoekjes*

Met bakbananenmeel, kokosolie & rauwe honing

- | | | |
|------------------------|----------------------|------------------|
| ✓ 75 g Bakbananenmeel | ✓ 35 g Honing | ✓ 40 g Kokosolie |
| ✓ 1-2 tl Ceylon Kaneel | ✓ 1-3 el Amandelmelk | ✓ Snufje zout |

Verwarm de oven voor op 175 graden. Meng alle ingrediënten en kneed het goed door elkaar en maak er een deegbal van. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Leg de deegbal hierop en druk met je handen goed plat (circa 3 mm). Steek met een kerstvormpje koekjes uit het deeg. In totaal kun je zo'n 7 grote koekjes maken. Bak de koekjes in circa 10-12 minuten af of totdat ze een mooie goudbruine kleur hebben. Laat de koekjes buiten de oven afkoelen en bewaar ze daarna in een luchtdicht bakje in de koelkast.

Geen tijd om te bakken maar toch overheerlijke kerstkoekjes bij de thee?

De nieuwe kerstkoekjes van Corn Crake hebben een heerlijke, krokante structuur en zijn afgewerkt met feestelijke amandelschaafsel.

- ✓ Palmolie vrij
- ✓ Biologisch
- ✓ Vegan
- ✓ Zonder geraffineerde suikers

Verkrijgbaar voor €3,50



VOOR EEN GEZONDE LIFESTYLE *Puur Mieke*

Kerstchocolade

Wiloco en Magic

Ook tijdens de feestdagen kun je genieten van heerlijke chocolade in mooie kerstfiguurtjes.

De kerstchocolade van Wiloco is echte Belgische chocolade zonder lactose en geraffineerde suiker. Heb je een notenallergie? Kies dan voor de chocolade van Magic. Deze is namelijk **100% allergeenvrij!**

Verkrijgbaar vanaf €4,39

- ✓ Gezoet met kokosbloesemsuiker
- ✓ 100% biologisch
- ✓ Lactose- en melkvrij

Het cadeau voor de feestdagen

De Glow & Shine Spray van The Health Factory heeft speciaal voor de feestdagen een luxe cadeauverpakking. Perfect om cadeau te doen aan je vrienden en familie.

- ✓ Houdt de huid jong en strak
- ✓ Gezuiverd water met puur goud, platina en zink
- ✓ Beschermst de huid tegen veroudering

Verkrijgbaar voor €44,50



Gietijzeren Braadpannen

De gietijzeren braadpannen uit de Grand Mère serie knallen eruit met hun unieke groene kleur. Ze zijn gemaakt van hoogwaardig gietijzer met een mooi afgewerkte emaille binnenzijde. Hierdoor geleiden ze warmte goed en wordt deze ook lang vastgehouden. Een mooie pan om in huis te hebben voor alle braad en stoof gerechten. Ideaal voor de winterse stoofgerechten! **Nu speciaal voor de feestdagen met €20 euro korting**

- ✓ Geschikt voor alle warmte bronnen, inclusief inductie
- ✓ Gietijzer, groen geëmailleerd
- ✓ Emaille crème binnenzijde
- ✓ Roestvrijstalen knop
- ✓ Geschikt voor in de oven

€20 KORTING

24cm van €109,95 voor €89,-
28cm van €119,95 voor €99,-



Groene Pannen *Groene kerst*

De pannen van Natura Induction zijn het groenste cadeau voor de feestdagen! Ze zijn namelijk niet alleen groen van kleur maar ook het materiaal is 100% gerecycled en de unieke VEGETEK anti-kleefcoating is gemaakt met plantenextracten. Een uniek groen cadeau voor je vrienden en familie of gewoon als presentje voor jezelf.

Nu te bestellen met 10% korting op het hele assortiment!

10% KORTING

- ✓ Vrij van nikkel en zware metalen
- ✓ Vrij van PFOA en PFOS
- ✓ Uitmuntende anti-aanbakcoating
- ✓ Voor alle warmtebronnen inclusief inductie
- ✓ 100% gerecycled



Verkrijgbaar vanaf €18,95 €17,06

VOOR EEN GEZONDE LIFESTYLE

Puur Mieke

Kerstcadeau's

voor onder de boom

De feestdagen staan bij Puur Mieke in het teken van geven. Geven van vriendschap aan vrienden, geven van liefde aan je familie en geven van cadeau's waar iemand echt gelukkig van wordt. Bij Puur Mieke vind je pure, duurzame en vooral mooie producten die leuk zijn om te geven en geweldig zijn om te krijgen.

Wil je nog meer inspiratie? Ondek al onze cadeau-tips op de website.



Heerlijk bakken

De vanille en amandel extracten van Nielsen-Massey staan bekend om de pure, intense smaak van echte vanille en pure amandel. Perfect om jouw bakgerechten op smaak te brengen. Een mooi cadeau voor de echte bakkers.

Verkrijgbaar vanaf €6,95



Keto chocolade

Een heerlijk cadeautje voor iedereen die guilt-free wil genieten van chocolade, ook tijdens de feestdagen. Deze keto chocoladerepen met MCT olie zijn verkrijgbaar in 5 unieke smaken; Witte Chocolade met Vanille, Pure chocolade en Pure Chocolade met Koffie, Kokos of Hazelnoot.



✓ Vegan ✓ Biologisch ✓ 4-5 ingrediënten

Verkrijgbaar vanaf €3,39



Kaerel Shaving Set

Op zoek naar een **duurzaam & natuurlijk** cadeau voor een man? Geef dan deze stoere gift-set van Kaerel cadeau met scheercreme en aftershave balsem.

- ✓ Verzorgt & verzacht
- ✓ Vegan
- ✓ COSMOS Natural gecertificeerd

Verkrijgbaar van ~~€26,99~~ voor €24,99



Handcrème

Deze niet-vette handcrème bevat de natuurlijke kracht van vitamine E, aloë vera, calendula, symphytum, natuurzuivere oliën en sheabutter. Een mooi cadeau voor **zachte en verzorgde handen**.

Verkrijgbaar vanaf ~~€12,95~~ voor €11,01

15% KORTING



Cadeaubon van *Puur Mieke*

NIEUW Dé duurzame kerst cadeaubon van 2022. Het puurste cadeau om te geven en met een keuze uit ruim 2.000 producten zit er voor iedereen wel iets bij. Denk aan heerlijke chocolade, noten of bakproducten, maar ook zoutsteenlampen, make-up of groene pannen.

Verkrijgbaar vanaf €5,-



Koffie vriend of vijand

Tijdens de donkere winterdagen is een heerlijk bakje koffie een echt genot. De shot cafeïne is een echte vriend als het vroeg donker wordt en we toch heel de dag aan het werk zijn. Maar hoe zit het nou met dat bakje koffie, wordt ons lichaam er echt blij van of kunnen we hem beter laten staan?

Lees in deze blog de voor- en nadelen van koffie en eventuele alternatieven



Wist je dat

Er per jaar in Nederland **3 miljard** wegwerp koffiebekers gebruikt worden? Dat is 12 miljoen per dag!

Koffiebeker

Een praktisch & duurzaam cadeau voor de feestdagen. De nieuwe herbruikbare koffiebeker van BE O Lifestyle is gemaakt van plantaardige oliën. Deze gifvrije beker is spill-proof en vaatwasserbestendig. Ideaal cadeautje voor de bewuste bezige bij.

Verkrijgbaar voor €19,95



Glow & Shine spray

Geef een stralende huid cadeau met deze Glow & Shine Spray van The Health Factory. Nu tijdelijk verpakt in een exclusieve cadeauverpakking. **OP = OP**

Verkrijgbaar voor €44,50



Green Sweet



Met de **100% natuurlijke suikervervangers** van Green Sweet heb je altijd een gezond en tegelijkertijd lekker alternatief voor suiker. De suikervervangers van Green Sweet worden gemaakt van pure erythritol en zuivere steviolglycosiden. Zo kun je op een verantwoorde manier genieten van zoet! **Nu te bestellen met 15% korting.**

- ✓ Hoge kwaliteit
- ✓ Zonder kunstmatige zoet- en smaakstoffen
- ✓ Weinig tot geen calorieën of koolhydraten

Nu verkrijgbaar vanaf €3,99 €3,40

15% KORTING

NIEUW

Vegan & Natuurlijke Nagellak

NIEUW in ons assortiment Met de natuurlijke nagellak van Nailberry behoud je gezonde en sterke nagels tijdens je manicure. Naast dat de nagellak lang mooi blijft, zijn ook alle kleuren water en zuurstof doorlatend, en zijn vrij van de 12 grootste chemische ingrediënten van nagellak.

Verkrijgbaar vanaf €20,50

GRATIS Top-Coat

Bij aankoop van 2 kleuren nagellak ontvang je nu een **GRATIS Top-Coat t.w.v. €22,-** met de code: **topcoat**



Voeg de Top-Coat zelf toe aan je bestelling en gebruik de code om de korting te verrekenen
VOOR EEN GEZONDE LIFESTYLE

Puur Mieke



Kerstdiner voor 4 personen

Een onvergetelijke kerst, **vol energie en voedende gerechten**. Hier vind je een heerlijk kerst menu, samengesteld speciaal voor jou. Het volledige menu kun je gemakkelijk in de oven bereiden, zo bespaar je tijd, energie en gas. Zet de volgende gang in de oven wanneer je aan tafel gaat, en je timing zal perfect zijn.

Wil je nog meer inspiratie? Neem dan een kijkje op onze website voor nóg meer gerechten om een gluten- en lactosevrij kerstdiner op tafel te zetten



Miso-courgettes met bonenspread

- ✓ 200 g gedroogde witte bonen of 500 g witte bonen uit pot
- ✓ 10 g verse gember
- ✓ 2 citroenen
- ✓ peper en zout
- ✓ 4 courgettes
- ✓ 4 tl miso
- ✓ 1 tl honing
- ✓ 2 tl oregano
- ✓ 100 g rucola
- ✓ sesamzaad
- ✓ 11 el olijfolie

Laat gedroogde witte bonen 10 uur weken in 500 ml koud water en kook ze daarna in 1-1½ uur gaar. Rasp de gember en pureer de bonen samen met de gember, citroenrasp en -sap, oregano en 4 el olijfolie tot een romige spread. Breng de spread op smaak met peper en zout.

Snijd de courgettes in de lengte in parten. Verdeel de courgette over een bakplaat, bestrijk ze met olijfolie en bestrooi ze met peper en zout. Schuif de bakplaat boven in de oven, stel de oven in op 200°C en rooster de courgettes 35 minuten. Meng onder-tussen de miso met de citroenrasp, de honing, het citroensap en 1 el olijfolie. Haal de courgette uit de oven en bestrijk ze met het misomengsel. Rooster de courgettes nog 15 minuten in de oven, tot ze zacht en goudbruin zijn. Verdeel de spread over een bord, verdeel er de rucola over, leg daarop de courgettes en strooi er tenslotte wat sesamzaad over.



Serveertip

Serveer deze knapperige en smaakvolle crackers van Bett'r bij de witte bonenspread. Heerlijke krokantjes op basis van quinoa in 4 verschillende smaken.

Verkrijgbaar voor €2,39



Amuse & Voorgerecht



Auberginewaaier met balsamicodressing

- ✓ 4 flinke aubergines
- ✓ 4 dadels of 4 tl dadelpasta
- ✓ 4 tl balsamico-azijn
- ✓ 4 tl honing
- ✓ rasp van 1 citroen
- ✓ citroensap
- ✓ 16 el olijfolie
- ✓ peper en zout
- ✓ 12 el (plantaardige) Griekse yoghurt
- ✓ handje rucola

Snijd de aubergines in de lengte in plakjes, maar zorg dat ze bij het steeltje aan elkaar blijven zitten. Leg de aubergines op een bakplaat en duw hem voorzichtig iets uit elkaar, zodat ze een waaivorm krijgen. Besprenkel de aubergines met elk 2 eetlepels olijfolie en bestrooi ze met peper en zout naar smaak.

Schuif de bakplaat boven in de oven, stel hem in op 200°C en rooster de aubergine zo'n 20 min. Haal de bakplaat uit de oven, duw de aubergineplakjes voorzichtig wat verder uit elkaar en rooster ze daarna weer 10 min. Herhaal vervolgens deze stap en rooster ze daarna nog 10 min.

Pureer de dadels samen met de balsamico-azijn, de honing en de geraspte citroenschil tot een dressing. Breng op smaak met citroensap, zout en peper.

Verdeel de rucola over een schaal, leg de geroosterde auberginewaaier erop en verdeel de dressing erover. Voeg de (plantaardige) yoghurt toe.

Hoofdgerecht



Pompoen gevuld met paddenstoelen & vijg

- ✓ 1 pompoen van ongeveer 1 kg of 2 van ongeveer 500 g
- ✓ 100 g paddenstoelen
- ✓ 1 tl venkelzaad
- ✓ 1 tl rozemarijn
- ✓ 2 gedroogde vijgen
- ✓ peper en zout
- ✓ verse dille
- ✓ 2 el olijfolie

Snijd aan de bovenkant een kapje van de pompoen en hol de pompoen uit. Snijd de venkel, de paddenstoelen en de vijgen in kleine stukjes. Meng dit met het venkelzaad, de rozemarijn, de olijfolie en peper en zout naar smaak. Schep de vulling in de pompoenen zet de kapjes weer op de pompoenen.

Zet de pompoen in een ovenschaal met een klein beetje olijfolie. Plaats de ovenschaal iets onder het midden in de oven, stel de oven in op 220°C en bak de pompoen 30 tot 45 minuten, tot de pompoen zacht is en de vulling gaar. Garneer de pompoen met wat verse dille.

Serveertip



Wil jij tijdens het kerstdiner een **verrassend en verfrissend drankje** serveren? Haal dan de 'frisdranken' van Nix&Kix in huis. 100% natuurlijke frisdrank zonder geraffineerde suikers met een vleugje cayennepeper voor diepte van smaak en een heerlijke kick.

Verkrijgbaar van €1,59 voor €1,44

10% KORTING

www.puurmieke.nl Gratis verzending vanaf 47 euro



Dessert



Chocolade-kersencake

- ✓ 1 el lijnzaad
- ✓ 180 ml plantaardige melk
- ✓ 125 g cassavemeel
- ✓ 40 g cacao
- ✓ 5 g baksoda
- ✓ 150 g kersen
- ✓ 45ml water
- ✓ 60 ml kokosolie
- ✓ 75 g palmsuiker
- ✓ 5 g bakpoeder
- ✓ 1 tl appelazijn
- ✓ zout

Roer het water door het lijnzaad en laat ongeveer 30 min staan. Bekleed een ronde bakblik van 22 cm Ø met bakpapier en verwarm de oven voor op 180°C.

Meng de droge ingrediënten in een kom. Halveer de kersen, ontpit ze en voeg ze toe aan de droge ingrediënten.

Meng de natte ingrediënten in een aparte kom. Voeg de natte ingredienten bij de droge ingredienten en meng kort tot een glad beslag. Schep het beslag in de vorm en bak de cake in het midden van de oven in 30 tot 40 minuten gaar.

Cassavemeel

Gebruik voor dit dessert de **Biologische Cassavemeel** van Puur Mieke. Onze cassavemeel is fijn gemalen meel van de gehele cassave wortel afkomstig uit Zuid-Amerika. Cassavemeel bevat geen verdere toevoegingen, conserveringsmiddelen of allergieën. Cassavemeel bevat wél **resistent zetmeel**.

Dit bevordert de gezonde darmbacteriën en past perfect binnen een gezonde lifestyle.

Verkrijgbaar voor €7,49



VOOR EEN GEZONDE LIFESTYLE *Puur Mieke*



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 **3% korting**



kijk direct ALLE aanbiedingen
www.puurmieke.nl

Typ- en drukfouten voorbehouden