

Lactosevrij Genieten

Nieuwsbrief 3 – Oktober 2014

Welkom!

Voor alle nieuwe abonnees, leuk dat je jezelf hebt aangemeld voor de nieuwsbrief van Lactosevrijgenieten.nl. De **derde** nieuwsbrief ligt nu voor je! Vanaf nu kun je de vorige nieuwsbrieven ook teruglezen op de website, de laatste nieuwe blijft exclusief voor de abonnees natuurlijk!

Lactosevrije groet, Renate

De feestdagen komen er weer aan!

Ook al lijkt het misschien nog ver weg, maar zachtjes aan komen de feestdagen weer snel in beeld, eerst Sinterklaas, de Kerstdagen en natuurlijk afgesloten met een spetterend Oud en Nieuw!

Zo heb ik onlangs de [Sinterklaas pagina](#) weer naar de voorgrond gehaald, zodat je de lactosevrije Sinterklaas-recepten makkelijk op je scherm kunt toveren. Natuurlijk als er tips zijn, zetten we die meteen op Facebook.

Binnenkort komt ook de [Kerst-pagina](#) weer naar voren, met een selectie van recepten om je op een idee te brengen voor de kerstdagen. Zit hier niet tussen wat je zoekt, op de [recepten pagina](#) staan +/- 200 recepten, dus daar zal zeker wat tussenzitten van je gading.

Heb je zelf een lekker recept wat nog niet op de site staat, stuur deze gerust op, daar ben ik altijd blij mee! Vandaar ook de [Recepten wedstrijd](#) op [pagina 3](#) van deze Nieuwsbrief.

Ook in onze webwinkel, www.lactosevrijwinkelen.nl, zal rekening worden gehouden met de feestdagen. Zo zullen producten die moeilijk te vinden zijn te bestellen zijn, denk hierbij aan Mascarpone, Creme Fraiche, Camembert, Roomkaas, en ook hebben we speciaal voor jullie zakjes Kerst melkchocolade figuurtjes besteld!



Voor Oud en Nieuw staan er snacks in het assortiment zoals bitterballen, bamihapjes, cocktailworstjes om er een gezellig en lactosevrij feest van te maken

Het motto blijft: Blijf genieten van het leven, daarvoor zijn er gewoon voldoende mogelijkheden.

Een lactosevrije groet



Bezoeker aan het woord – Frank Groenen



Hier is ruimte voor een bezoeker om in een paar regels iets te vertellen. Deze ronde is dat **Frank Groenen**, een vaste volger op onze Facebook, maar ook de grondlegger van VA Foods, producent van allergeenvrije snacks. De snacks zijn getest door Lactosevrijgenieten.nl, en ze staan in de webshop van Lactosevrijwinkelen.nl, dus dat zegt genoeg over de smaak...

Wie is Frank in 5 woorden?

Frank Groenen is VA Foods, dit staat voor V goede / veilige A kwaliteit voedingsmiddelen

Hoe heb je Lactosevrijgenieten.nl leren kennen?

Omdat wij producten maken voor mensen met een lactose allergie, willen wij ook deze mensen op de hoogte brengen van ons bestaan. Zo ook kwamen we lactosevrijgenieten tegen.

Heb je tips of iets wat je kwijt wilt aan de lezers?

VA Foods streeft er na om een range veilige voedingsmiddelen op de markt te zetten. VA Foods vindt dat iedereen met of zonder allergie/intolerantie of vegetariër en veganist weer rond de tafel moet kunnen zitten en gezamenlijk iets lekker en gezonder moet kunnen eten. Daarnaast willen wij dat iedereen ook weer uit eten kan, dit omdat het vaak lastig is om een vertrouwd adres te vinden. Wij geven dan ook advies richting de horeca waardoor de mensen weten hoe te handelen zodat mensen niet ziek worden.

Wat is jouw favoriete website en waarom?

Tsja dat is een gewetensvraag. Ik zou zeggen kijk eens op VA Foods onder het kopje verkooppunten dan kunt u zien wat wij in het halfjaar wij bestaan bereikt hebben.

Wat is jouw favoriete lactosevrije recept en wat maakt dat bijzonder voor jou?

Omdat VA Foods ook zelf produceert hebben we meerdere recepten. Een topper vind ik de groentekrokot en bitterballen deze worden door de mensen heel goed ontvangen.

Wil je zelf een keer in de nieuws brief staan?

Meld je aan via info@lactosevrijgenieten.nl of gebruik het contact-formulier op www.lactosevrijgenieten.nl

Lactosevrij acties



In onze webwinkel lopen de volgende acties:



- VA Foods allergeenvrije frituursnacks 10 % korting (geldig tot 31/10/2014)



- Bij iedere bestelling vanaf €75.00 krijg je gratis een unieke mok (geldig tot 30/11/2014)



- MinusL Melkchocolade van € 2.29 voor € 1.99 (geldig tot 31/12/2014)



Campina laat je gratis hun lactosevrije melk proberen, koop een actiepak in de winkel, en krijg je geld terug. (1x per adres, actie geldig tot 31/12/2014)

Recept van deze Nieuwsbrief

Chocolademousse met avocado en banaan



Benodigheden (4 kleine porties):

1 grote rijpe banaan, 1 rijpe avocado, 1,5 eetlepel cacao poeder, Een beetje citroensap, een scheutje (kokos of amandel)melk. Eventueel: Een eetlepel agavesiroop of honing voor de zoetekauw, Geraspte kokos, Vers fruit, zoals aardbei of blauwe besjes, Goyibesjes of rozijntjes

Bereiding

Pureer de banaan en avocado in een blender of met een staafmixer. Voeg het cacao poeder, het citroensap en de kokos- of amandelmelk toe aan het avocadomengsel en meng het geheel goed. Eventueel kun je nu ook nog de agavesiroop of honing toevoegen voor wat extra zoetheid. Verdeel de chocolademousse nu over de bakjes en strooi er wat kokos, stukjes fruit of besjes overheen.

Recept afkomstig van Zoetreepten.nl, een gezellige blog van Mariette die dol is op bakken, waarbij een aantal recepten ook lactosevrij zijn. Een aanrader om af en toe eens met een bezoekje aan de site te vereren.

Recepten Wedstrijd!

Stuur je lekkerste lactosevrije recept in (eventueel met foto) en maak kans op een Lactosevrijwinkelenkadobon ter waarde van € 10.00.

Het lekkerste recept in mijn ogen krijgt een kadobon van € 10.00, daarnaast wordt onder alle overige deelnemers nog een kadobon van € 5.00 verloot.

Inzenden kan tot 24 December 2014 per e-mail aan info@lactosevrijgenieten.nl, uitslag eind december.

Vragen, Suggesties, Aan-/Afmelden Nieuwsbrief kun je sturen aan:

info@lactosevrijgenieten.nl

of gebruik het contactformulier op www.lactosevrijgenieten.nl

Statistieken 2014 (t/m sept.)

Totaal bezoekers : **71.955**

Totaal bekeken pagina's: **342.533**