

# Einfach vegan

## Ein Kochbuch für den Einstieg in die fleischlose Ernährung

Bekömmlichkeit und vor allem Genuss einer Küche ohne Fleisch und Milchprodukte wird in mehr als 100 erprobten Rezeptvorschlägen nähergebracht.

Die Basis bilden saisonale, frische Gemüse, Kräuter und Früchte, die unzählige Möglichkeiten für vegane Gerichte bieten.

Wer bis ins hohe Alter leistungsfähig bleiben will, wird Freude daran haben.

- › Wissenswertes zu Obst, Gemüse & Kräutern
- › Mehr als 100 Rezepte

**BRIGITTE ABLINGER** ist Vorstandsmitglied im VNL (Verein Natürlich Leben) und arbeitet als Geschäftsfrau im Handwerksbetrieb. Die ausgebildete Fotografin ist seit jungen Jahren eng dem Pferdesport verbunden. Sie wurde vor mehr als 13 Jahren durch die Krankheit ihres Mannes zu einer gesundheitsunterstützenden Ernährung geführt und hat deren segensreiche Wirkung in der Familie erfahren dürfen. Ihr Motto: „Jeder muss selber erspüren, was ihm gut tut.“

---

Brigitte Ablinger  
**Einfach vegan**  
**Lebendige Nahrung**  
**wohlschmeckend & alltagstauglich**  
Format: 17 x 22 cm  
Flexocover, 160 Seiten,  
Fadenheftung,  
durchgehend vierfärbig, viele Fotos  
ISBN: 978-3-99025-162-1  
Preis: € 16,90

### PRESSEKONTAKT & MATERIALBESTELLUNG

Freya Verlag GmbH, Isabell Gemeinde – i.gemende@freya.at, +43 732 781108-22

Wir bitten herzlich um Erwähnung des Titels und freuen uns sehr über ein Belegexemplar. Vielen Dank.