

Schnelle vegane Küche

Sie haben genug von Nudeln mit immer derselben Tomatensoße? Eintöniger Blattsalat ist Ihnen zu wenig und die vegane Currywurst reißt Sie schon lange nicht mehr vom Hocker? Daniela Friedl zeigt, dass vegane Küche ohne Soja- und Fleischersatzprodukte auskommt und trotzdem viel zu bieten hat.

In ihrer „Schnellen veganen Küche“ finden sich österreichische Familienrezepte ebenso wie raffinierte Eigenkreationen. Die Gerichte sind unkompliziert und können in nur 30 Minuten nachgekocht werden. Die vielseitige Rezeptsammlung reicht von Suppen und Snacks über Brotaufstriche bis hin zu schnellen Hauptmahlzeiten und köstlichen Desserts für ungeduldige Naschkatzen

DANIELA FRIEDL lebt mit ihrem Mann und ihren Tieren auf einem 250 Jahre alten, stillgelegten Bauernhof im Salzburger Seengebiet. Die akademische Sportjournalistin besuchte vor dem Studium eine Hauswirtschaftsschule und arbeitete mehrere Jahre in einer Bäckerei. Sie ernährt sich bereits seit ihrer Kindheit vegetarisch und entschied sich 2009 aus ethischen Gründen für den Veganismus – zudem verzichtet sie in ihrer Ernährung auf Soja und Weizen. Die Autorin mehrerer Bücher bietet auch Kochkurse und Vorträge zum Thema „Vegan Kochen ohne Soja“ und „Vegane Hausmannskost“, sowie professionelle Food- und Produktfotografie (ausschließlich vegan) an.

KONTAKT ZUR AUTORIN:

Email: office@vegane-hausmannskost.com



Daniela Friedl
Schnelle vegane Küche

Sojafrei & einfach

Format: 17 x 22 cm

Flexocover, 136 Seiten,

Fadenheftung,

durchgehend vierfärbig,

viele Fotos

ISBN: 978-3-99025-115-7

Preis: € 14,90

PRESSEKONTAKT & MATERIALBESTELLUNG

Freya Verlag GmbH, presse@freya.at, +43 732 781108-0

Wir bitten herzlich um Erwähnung des Titels und freuen uns sehr, wenn Sie ein Belegexemplar anfordern.

Abdruck honorarfrei bei Nennung des Verlags.