

Vegane Hausmannskost

Die Klassiker der österreichischen Küche versprechen Gaumenfreuden, die sich auch vegan umsetzen lassen. Diese Lieblingsgerichte aus Kindertagen sind jeweils bebildert, genau beschrieben und absolut vegan und tierleidfrei neu konzipiert.

Es gibt Rezepte für vegane Honigalternativen, viele gute Suppen, Brotaufstriche und deftige Schmankerln und Mehlspeisen – die historischen Hintergrundinformationen sind das Tüpfelchen auf dem I. Natürlich kommen auch vegane Möglichkeiten zu Milch und Obers nicht zu kurz, ebenso vegane Einkaufstipps und gelungene Kombinationen.

Daniela Friedl stellt ihre persönlichen Lieblingsgerichte aus Kindertagen vor – liebevoll bebildert und mit historischen Hintergrundinformationen abgerundet. Die Klassiker der österreichischen Küche neu interpretiert – vegan und tierleidfrei.

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: office@vegane-hausmannskost.com

Daniela Friedl
Vegane Hausmannskost
Format: 17 x 22 cm
Flexocover, 160 Seiten,
Fadenheftung,
durchgehend vierfärbig
ISBN: 978-3-99025-111-9
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.