

Vegane Versuchung

Frische Beeren, cremige Sahne und zartschmelzende Schokolade ...

Von herzhaften Donuts über knackige Müsliriegel bis hin zu himmlischen Festtagstorten – jedes Schleckermäulchen wird fündig. Die veganen Leckereien kommen ohne Soja und Weizen aus und lassen dennoch keine Wünsche offen.

Für alle, die das süße Glück gerne auch teilen, gibt es kreative Verpackungsanleitungen zum Selbermachen.

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

MIRIAM EMME lebt mit ihrer Familie, dem Kater Fiddich und der Sheltielady Faye auf einem Aussiedlerhof am Fuße des Desenbergs in der Warburger Börde. Die Grafik-Designerin erkrankte 2006 an unerklärlichen Muskelentzündungen und einer Unterfunktion der Schilddrüse. Es folgte die übliche Hormontherapie, die jedoch für sie vollkommen inakzeptabel war. Nach langer Suche nach Heilung, stieß die Illustratorin im Internet auf die amerikanische Rohkostbewegung und wurde im Februar 2009 über Nacht zur Rohköstlerin. Nach drei Jahren intensiver Forschung über Entgiftungen und Wirkung von Lebensmitteln auf den Körper waren sämtliche Krankheiten besiegt. Der geliebte vegane Lebenswandel erhielt durch ihre Schwangerschaft 2012 einen kleinen Einknick, doch jetzt lebt Miriam wieder vegan und befindet sich auf dem Weg zurück in ihr rohköstliches Leben. Miriam Emme bloggt seit 2011 über ihren Lebenswandel, vegane und rohköstliche Ernährung und naturnahes Leben. Sie bietet neben den Dienstleistungen einer Werbeagentur auch Zubereitungskurse in den Bereichen Rohkost und vegane Ernährung an. Privat beschäftigt sie sich mit Naturspiritualität und Fotografie.

Daniela Friedl & Miriam Emme

Vegane Versuchung

Soja- & weizenfrei

Format: 17 x 22 cm

Flexocover, 192 Seiten,

Fadenheftung,

durchgehend vierfärbig

ISBN: 978-3-99025-171-3

Preis: € 19,90

PRESSEKONTAKT & MATERIALBESTELLUNG

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

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