



Leseprobe

Ansgar Freyberg, Regine Freyberg

Vegan Rock You

Cooler Rezepte für die ganze Familie - Ausgezeichnet mit der Silber-Medaille der Gastronomischen Akademie Deutschlands 2023

Bestellen Sie mit einem Klick für 26,00 €



ca. Seiten: 208

Erscheinungstermin: 14. Februar 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Ausgezeichnet mit der Silber-Medaille der Gastronomischen Akademie Deutschlands 2023

Vegan mal ganz anders!

Tattoos, Ripp-Unterhemd, Stetson, Jeans und natürlich Cowboystiefel – Ansgar Freyberg ist ein cooler Typ. Klar, dass er als Drummer bei The BossHoss den Takt angibt und erfolgreich nebenbei seine eigene Craftbeer Brewery managed. Und so einer lebt vegan? Ja! Seit Ansgar vor einiger Zeit durch ein Projekt die Vorteile von veganer Ernährung feststellte, lebt der Berliner ohne tierische Produkte. Seine Frau Regine und die drei Kinder übrigens auch. Zusammen beweisen die beiden, dass vegane Ernährung nicht nur was für gesundheitsvernarrte Weltverbesser ist und nicht teuer und kompliziert sein muss. In ihrem veganen Kochbuch verraten sie über 70 ihrer liebsten veganen Gerichte, die easy und schnell nachzukochen sind, geben Tipps, wie auch Kinder gerne gesund essen und verraten, welche Vorteile vegane Ernährung sonst noch in ihr Leben brachte.



Autor

Ansgar Freyberg, Regine Freyberg

Regine Freyberg ist Jivamukti Yogalehrerin und absolviert gerade eine ganzheitliche Ausbildung zur Gesundheitsberaterin. Daneben ist sie als vegane selfmade Köchin für Yoga-Events und Retreats tätig. Zusammen mit ihrem Mann Ansgar, dem Drummer von The BossHoss, und den drei Kindern lebt die

