

Presseinformation

Rohvegan

Claudia Renner

Compassion Media



Rohvegan ist die erste Veröffentlichung der Bloggerin Claudia Renner und erscheint am 28.02.2014 im compassion media Verlag.



Claudia Renner
Rohvegan
ISBN 978-3-9814621-6-6
176 Seiten, durchgehend farbig
Softcover, 19 x 19 cm
13,00 EUR
Erscheinungsdatum: 28.02.2014

Verwandte Themen: [Kochbuch](#), [Vegan](#),
[Vegetarisch](#), [Laktoseintoleranz](#), [Rohkost](#)

In Rohvegan lässt Claudia Renner die Leser*innen an ihren Erfahrungen beim Einstieg in die rohköstliche Ernährung teilhaben. Mit reichlich Inspiration aus neuen kulinarischen Welten und beflügelt von ihrem neuen rohen Lebensgefühl entstanden bei ihrem Experiment 50 leicht umsetzbare, rohköstliche Rezepte: von grünen Smoothies über Hauptgerichte wie Lasagne oder Gemüsenudeln bis zu Desserts wie Chia Pudding und Erdbeertraum. Darüber hinaus gibt Claudi Antworten auf Fragen wie „Wie roh ist roh?“ und „Was kann ich dann noch essen?“ sowie nützliche Tipps und Anregungen zu rohen Zubereitungsweisen und hilfreichen Küchenutensilien.

Rohvegan ist ein idealer Einstieg und Ratgeber für alle, die eine rohvegane Ernährungsweise schon immer ausprobieren wollten.

Rohvegan ist ab sofort unter www.compassionmedia.org, im Online-Buchhandel und in jeder Buchhandlung bestellbar.

Journalist*innen-Service

Rezensionsexemplare senden wir Ihnen gerne zu. Proberezepte und Bildmaterial können angefordert werden. Claudia Renner steht für Interviews gerne zur Verfügung.

Bei Veröffentlichung freuen wir uns über eine kurze Information und ein Belegexemplar. Für Rückfragen und weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

compassion media, Alexander Naniev
T (+49) 251 136788-8
info@compassionmedia.org