



*Vegalife Rocks*

Vleischlos glücklich, fit und gesund

## Media Kit

VEGALIFE ROCKS | MÜNCHEN | 04.08.2020



*Vegalife Rocks*

Veischios glücklich, fit und gesund

*Vegane Rezepte*

*Veganer Lifestyle*

*Veganer Shop*

*Vegan Power Sessions*

# MELANIE HAFNER

## VEGAN LIFESTYLE AMBASSADOR



Hinter **Vegalife Rocks** stecke ich, Melanie Hafner.

Seit über 15 Jahren arbeite ich für große Firmen im Marketing und habe mich vor über fünf Jahren als Bloggerin und Marketing Beraterin selbstständig gemacht. Meine Erfahrung reicht über Facebook-Ads, zu E-Mail Marketing und SEO-optimierten Blogartikeln, für meine Premiumkunden verwalte ich Facebook-Ads Budgets im 6-stelligen Bereich monatlich.

Über Vegalife Rocks: Was als Hobby begann, wird nun zur Marke für den veganen Lifestyle. Ich liebe gesundes veganes Essen, voller Energie zu sein und viele Menschen für den veganen Lifestyle zu begeistern. Ich bin außerdem leidenschaftliche Tierschützerin, Aktivistin und **vegane Ernährungsberaterin**.

Vegan sein und es leben hat mein ganzes Leben zum Positiven verändert und genau das möchte ich den Menschen mit meinem Blog und meinen Coachings weitergeben.

Weiterhin ist es mir eine Herzensangelegenheit, Firmen mit tollen veganen Produkten in ihrem Marketing zu unterstützen, um mehr Reichweite und Sichtbarkeit zu bekommen.

Hiermit möchte ich Sie einladen, meinen Blog [vegaliferocks.de](https://vegaliferocks.de) zu besuchen.

**Wie es superleicht zur veganen Ernährung (hierbei und dabei) glücklich, fit und strahlend wirst**

**Wie Vegalife Rocks® nicht nur für eine gesunde Lebensweise (Ingenieur, Coach, Süßkonditor & Yoga) sondern auch ein Top-Coach, aber für die Superwoman, die es verbindet und alle Wege verbindet (Lebensweise)**

**Wie man alles dank der Ernährung so machen kann, dass man sich glücklich fühlt und auch die anderen glücklich macht**

**Wie man alles dank der Ernährung so machen kann, dass man sich glücklich fühlt und auch die anderen glücklich macht**

**Wie man alles dank der Ernährung so machen kann, dass man sich glücklich fühlt und auch die anderen glücklich macht**

**Wie man alles dank der Ernährung so machen kann, dass man sich glücklich fühlt und auch die anderen glücklich macht**

**Wie man alles dank der Ernährung so machen kann, dass man sich glücklich fühlt und auch die anderen glücklich macht**



15. September 2019

### FRÜHLINGSGERICHTE | Hauptgerichte | HERBSTGERICHTE | REZEPTE

## Vegane Gemüsenudeln | Von A bis Zoodles

Zoodles sind, glaube ich die berühmtesten Vertreter der Gemüsenudeln. Und oft in Form von Zucchini Spaghetti. Hast du schon mal vor dem unumstrittenen Star der Vegan Szene gehört? Nein...? Dann wirst es oder Zeit, ich finde alle die den Namen schon irgendwo kennt. Vegane Gemüsenudeln sind aktuell auf dem Vormarsch und damit ein super leckere vegane Trend. Ich finde sie sehr beliebt, weil sie so unbeding geliebtes. Weiter unten findest du auch mein Lieblings Zoodles Rezept!

### Gemüsenudeln - Zucchini Spaghetti | Wie werden sie gemacht?

Eigentlich ist das "Erste" um die Gemüsenudeln super einfach. Allerdings brauchst du einen **Spiralschneider**! Im "klassische Spagheti" herzustellen. Handnudeln aus Kartoffeln kannst du mit Hilfe eines **Sparschälers** machen. Alternativ kannst du auch einen **Julienne-Schäler** verwenden. Damit werden die Nudeln aber sehr kurz & dünn und das Essen & Genießen macht nicht so viel Spaß!

**Das Auge ist schließlich mit**, Mit dem **Spiralschneider** kannst du, hingegen im Handumdrehen Gemüsenudeln in Spaghetiform herstellen. Natürlich können Sparschäler noch viel mehr, aber ich habe hier für dich Zucchini Spaghetti und Kartoffel Spaghetti (**Zoodles**) gemacht.



Spiralschneider Rezept vegan



Spiralschneider Rezept



Veganes Zoodles Rezept - Sparschneider

### Jackfrucht | Das vegane Fruchtfleisch, das du unbedingt probieren musst

Ja, die Headline ist ernst gemeint. An Jackfrucht führt dich wirklich kein Weg vorbei. Jackfrucht ist oft Anwendung zu vegane Fleischersatz für uns Veganer. Es gibt sehr viele tolle Jackfrucht-Rezepte und damit du genau so neugierig wirst, wie ich es war und unbedingt Jackfrucht probieren willst, habe ich dir hier einige Fakten und Rezepte dazu zusammengestellt!

### Hmmm | Wie schmeckt Jackfrucht eigentlich?

Grüne unreife Frucht hat einen milden fast neutralen Geschmack. Die reifen Früchte schmecken süßlich und etwas nach Vanille. Wenn die reifen Früchte in Äpfeln in Süßsaft oder Weinlösung (oder getrocknet als Chips angeboten werden), eignen sich die unreifen Früchte perfekt für Suppen, Eintöpfe und Pfannengerichte, die Jackfrucht Rezept sind unzählig. In der feine Konsistenz erinnert mich wirklich an Hähnchenfleisch. Durch den neutralen Geschmack ist die Frucht extrem vielseitig. Weiter unten stelle dir 7 tolle Rezepte mit Jackfrucht vor.

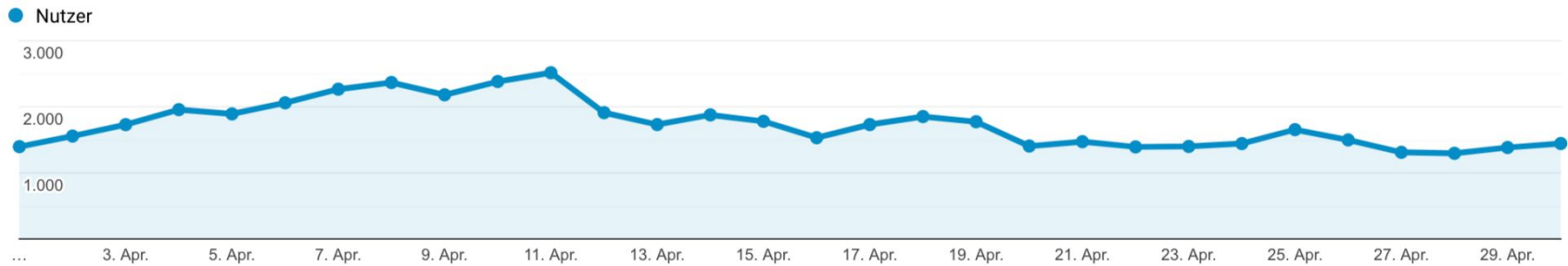


Jackfrucht Rezept

## Weil ...

- Ihr Artikel dauerhaft online ist und unsere Audience kontinuierlich wächst. (+50% im Jahr)
- wir Ihren Artikel und somit Ihre Produkte regelmäßig und wiederkehrende auf Social Media bewerben.
- wir ausschließlich hochwertigen Content produzieren.
- all unsere Artikel SEO optimiert sind und unheimlich gut auf Google ranken.
- wir eine treue und sehr zielgerichtete Leserschaft haben.
- unsere Facebook Community sehr loyal ist und innerhalb der Gruppe stark interagiert.
- Melanie Hafner nicht nur mit Leib und Seele dabei ist, sondern als Expertin für Facebook-Ads Kampagnen und Lead Generierung für Ihre Premiumkunden Ad-budgets im 6-stelligen Bereich verwaltet.

# Beispiel Monat: Traffic im April 2020: über 72.000 Seitenaufrufe




**14.7k** mal geteilt  





Unsere Inhalte werden sehr oft und beständig auf Social Media geteilt



## Reichweite



**50%**  
steigender Traffic/Jahr

Views Monat in 30 Tagen  
**72.423**

Unique Visitors in 30 Tagen  
**46.744**

Page Authority: **34**  
Domain Authority: **19**

Pinterest-Aufrufe/Monat **813.000**

Blog online seit:  
**2015**



## Leser



Alter:  
**20-50 Jahre**

**82%** Frauen | **18%** Männer

**95%**  
aus der DACH Region

**Veganer, sowie Flexitarier  
& Vegetarier**, die sich für  
eine vegane, tierleidfreie  
und tendenziell nachhaltige  
Lebensweise interessieren.



## Worum geht es auf Vegalife Rocks?

Themenschwerpunkte im Blog ist fleischlos glücklich, fit und gesund zu werden. Dies wird durch Tipps und Rezepte vermittelt. Außerdem wird hier nicht nur die Ernährung, aber auch das Bewusstsein eines veganen Lifestyles vermittelt. Wir legen Wert auf hochwertig produzierte, gesunde Rezepte mit professionellen Texten und Fotos.

# BLOG MEDIADATEN Social Media



**FACEBOOK**

**8266**  
Facebook Follower und  
Community Teilnehmer

**INSTAGRAM**

**4254**  
Instagram Follower

**PINTEREST**

**2000** Follower  
**813000**  
Besucher monatlich

**NEWSLETTER**

**4200**  
Abonnenten

WWW.VEGALIFEROCKS.DE



Veichlos glücklich und voller Energie  
Private Gruppe

Als du selbst interagieren

Info  
Diskussion  
Ankündigungen  
Mitglieder  
Veranstaltungen  
Videos  
Fotos  
Gruppen-Insights  
Gruppe moderieren  
Gruppenqualität

MIT LIVE VIDEOS

WIE DU SUPERLEICHT ZUR VEGANEN ERNÄHRUNG FINDEST UND DABEI GLÜCKLICH, FIT & STRAHLEND WIRST

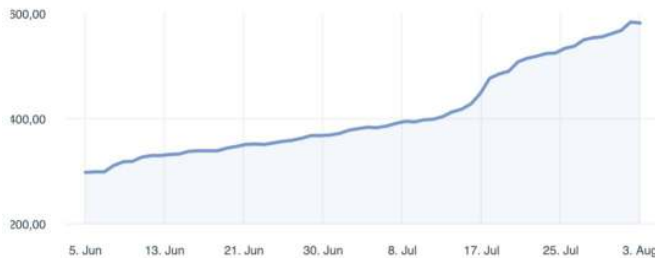
Beigetreten Benachrichtigungen Teilen Mehr

GRUPPE VON

Melanie - Vegalife Rocks  
4.144 Personen gefällt das

Jun 5, 2020 - Aug 3, 2020

**2.583,0 Mitglieder**



**2.583**

Mitglieder gesamt  
**+12%**

Stark wachsende  
Community mit **über  
85% Engagement Rate**

Insgesamt über **18.700  
Follower** auf  
Social Media und  
Newsletter



**Vegalife Rocks | Vegan leben, Vegan  
essen und vegane Rezepte**  
813Tsd. monatliche Betrachter

Ich helfe Menschen fleischlos glücklich, fit  
und gesund zu werden 🍌 Mehr :  
[www.vegaliferocks.de](http://www.vegaliferocks.de), meinem veganen Blog.  
Vegane Motivation in meiner FB Gruppe!

[www.vegaliferocks.de](http://www.vegaliferocks.de)



# BLOG ZUSAMMENARBEIT

Für eine Zusammenarbeit biete ich verschiedene Varianten an und bin offen für **kreative Projekte und Ideen**. Wichtig ist mir dabei nur, dass die Inhalte zu meinem Blog passen und einen **Mehrwert** für meine Leser bieten.

Gerne können wir über eine **langfristige Partnerschaft** oder **individuell angepasste Kampagne** sprechen! Natürlich sind auch Kombinationen, aus den nachfolgenden Kooperationsformen möglich.



# BLOG

## MÖGLICHE KOOPERATIONSFORMEN

### Produkttest

Ich teste das Produkt oder Dienstleistung, schreibe eine ausführliche Review, inklusive Fotos & Links.

### Sponsored Post

Gelieferte Beiträge zum Produkt oder Dienstleistung.

### Rezept Post

Ich entwickle mit dem Produkt ein Rezept, erstelle dazu Text & Fotos und veröffentliche den Post auf meinem Blog.

### Gewinnspiele

Gerne stelle ich neue Produkte meinen Lesern vor und verlose dieses im Rahmen eines Gewinnspiels. Diese Option kann gut mit einem Produkttest oder Sponsored Post kombiniert werden.

### Workshops & Events

Gerne nehme ich an Workshops oder Events teil und berichte auf dem Blog und meinen Social Media Kanälen (auch live) darüber. Unterstützend kündige ich deinen Workshop / Event auf meinem Blog oder meiner Facebook – Fanpage an.

### Speaker

Mich kann man auch als Speaker für einen Vortrag oder Workshop buchen.

### Social Media

Ich promote das Produkt oder Dienstleistung auf meinen Social Media Kanälen (Facebook, Instagram, Pinterest ,Twitter) oder in meinem E-Mail Newsletter.

### Shop, Bannerwerbung, Textlinks

Ich biete verschiedene Größen, als auch unterschiedliche Positionen im Blog an. Zur Auswahl stehen einzelne Kategorien oder die Buchung auf allen Seiten des Blogs. Weiterhin kann ich das Produkt in meinen Vegalife Rocks Shop aufnehmen.

### Facebook-Ads und Pinterest Ads Kampagne

Gerne setze ich eine individuelle Facebook-/Pinterest-Ads Kampagne zur Leadgenerierung auf. Eine gelungene Kombination aus meiner Erfahrung als Ads Expertin und einer laser scharfen Zielgruppe.

*Alle Artikel sind **SEO optimiert** und werden über meine **Social Media Kanäle** und über meinen **Newsletter** weiterverteilt.*

## Matcha Magic

Artikel mit Rezeptentwicklung & Gewinnspiel, Leadsgenerierung  
<https://vegaliferocks.de/matcha-tee-matcha-rezepte-matcha-set/>

## Ringana Natur Kosmetik

Artikel mit Produkttest  
<https://vegaliferocks.de/ringan-net-vegane-kosmetik/>



### Matcha Tee Zubereitung - klassisch mit Wasser

Dieses Matcha Tee kann du ganz einfach zubereiten: Nimm ca. 1 gestrichelten Teelöffel Matcha-Pulver und gib hinein eine Kanne Traditioneller oder der Tee in einem Beutel und serviere. Zur Dekoration das Pulver kann ab, auch **als Smoothie** oder **Matcha Löffel aus Bambus verwenden** ist best. 2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,100,101,102,103,104,105,106,107,108,109,110,111,112,113,114,115,116,117,118,119,120,121,122,123,124,125,126,127,128,129,130,131,132,133,134,135,136,137,138,139,140,141,142,143,144,145,146,147,148,149,150,151,152,153,154,155,156,157,158,159,160,161,162,163,164,165,166,167,168,169,170,171,172,173,174,175,176,177,178,179,180,181,182,183,184,185,186,187,188,189,190,191,192,193,194,195,196,197,198,199,200,201,202,203,204,205,206,207,208,209,210,211,212,213,214,215,216,217,218,219,220,221,222,223,224,225,226,227,228,229,230,231,232,233,234,235,236,237,238,239,240,241,242,243,244,245,246,247,248,249,250,251,252,253,254,255,256,257,258,259,260,261,262,263,264,265,266,267,268,269,270,271,272,273,274,275,276,277,278,279,280,281,282,283,284,285,286,287,288,289,290,291,292,293,294,295,296,297,298,299,300,301,302,303,304,305,306,307,308,309,310,311,312,313,314,315,316,317,318,319,320,321,322,323,324,325,326,327,328,329,330,331,332,333,334,335,336,337,338,339,340,341,342,343,344,345,346,347,348,349,350,351,352,353,354,355,356,357,358,359,360,361,362,363,364,365,366,367,368,369,370,371,372,373,374,375,376,377,378,379,380,381,382,383,384,385,386,387,388,389,390,391,392,393,394,395,396,397,398,399,400,401,402,403,404,405,406,407,408,409,410,411,412,413,414,415,416,417,418,419,420,421,422,423,424,425,426,427,428,429,430,431,432,433,434,435,436,437,438,439,440,441,442,443,444,445,446,447,448,449,450,451,452,453,454,455,456,457,458,459,460,461,462,463,464,465,466,467,468,469,470,471,472,473,474,475,476,477,478,479,480,481,482,483,484,485,486,487,488,489,490,491,492,493,494,495,496,497,498,499,500,501,502,503,504,505,506,507,508,509,510,511,512,513,514,515,516,517,518,519,520,521,522,523,524,525,526,527,528,529,530,531,532,533,534,535,536,537,538,539,540,541,542,543,544,545,546,547,548,549,550,551,552,553,554,555,556,557,558,559,560,561,562,563,564,565,566,567,568,569,570,571,572,573,574,575,576,577,578,579,580,581,582,583,584,585,586,587,588,589,590,591,592,593,594,595,596,597,598,599,600,601,602,603,604,605,606,607,608,609,610,611,612,613,614,615,616,617,618,619,620,621,622,623,624,625,626,627,628,629,630,631,632,633,634,635,636,637,638,639,640,641,642,643,644,645,646,647,648,649,650,651,652,653,654,655,656,657,658,659,660,661,662,663,664,665,666,667,668,669,670,671,672,673,674,675,676,677,678,679,680,681,682,683,684,685,686,687,688,689,690,691,692,693,694,695,696,697,698,699,700,701,702,703,704,705,706,707,708,709,710,711,712,713,714,715,716,717,718,719,720,721,722,723,724,725,726,727,728,729,730,731,732,733,734,735,736,737,738,739,740,741,742,743,744,745,746,747,748,749,750,751,752,753,754,755,756,757,758,759,760,761,762,763,764,765,766,767,768,769,770,771,772,773,774,775,776,777,778,779,780,781,782,783,784,785,786,787,788,789,790,791,792,793,794,795,796,797,798,799,800,801,802,803,804,805,806,807,808,809,810,811,812,813,814,815,816,817,818,819,820,821,822,823,824,825,826,827,828,829,830,831,832,833,834,835,836,837,838,839,840,841,842,843,844,845,846,847,848,849,850,851,852,853,854,855,856,857,858,859,860,861,862,863,864,865,866,867,868,869,870,871,872,873,874,875,876,877,878,879,880,881,882,883,884,885,886,887,888,889,890,891,892,893,894,895,896,897,898,899,900,901,902,903,904,905,906,907,908,909,910,911,912,913,914,915,916,917,918,919,920,921,922,923,924,925,926,927,928,929,930,931,932,933,934,935,936,937,938,939,940,941,942,943,944,945,946,947,948,949,950,951,952,953,954,955,956,957,958,959,960,961,962,963,964,965,966,967,968,969,970,971,972,973,974,975,976,977,978,979,980,981,982,983,984,985,986,987,988,989,990,991,992,993,994,995,996,997,998,999,1000

Dann gieß das Pulver mit ca. 50ml warmen auf. Das Wasser sollte 85 Grad warm sein - nicht kochen, sonst werden wertvolle Inhaltsstoffe abgebaut.

Dann voll genießen oder mit dem **Matcha Schaum** genießen. Danach kannst du noch mehr Wasser hinzugeben, die Matcha geschmacklos gemacht. Produkt ist kein Aus, sondern ist Matcha Tee, um besser zu trinken.



### Matcha Rezept: veganes Matcha Latte



Das Rezept: Matcha Latte besteht aus **1 gestrichelten Teelöffel Matcha-Pulver** und **1 gestrichelten Teelöffel Wasser** am besten abgekochtes Wasser. **100ml Wasser**, **100ml Soja- oder Mandelmilch**, **1 TL Zucker** (optional) und **1 TL Vanille** (optional). **1 TL Matcha-Pulver** (optional) und **1 TL Zucker** (optional). **1 TL Matcha-Pulver** (optional) und **1 TL Zucker** (optional).

### Weitere vegane Matcha Rezepte



### 3.) Mein Matcha Tiramisu Rezept - zuckerfrei und mit Kakao

Herstellungsverzeichnis: 20 ml Zubereitungszeit: 10 min



1. Dieses Rezept ist über Nacht in den Kühlschrank gestellt.  
 2. Serviere das Tiramisu nach Belieben.  
 3. Ich habe hier 100ml Wasser und 100ml Soja- oder Mandelmilch. Das ist optional, je nachdem, wie du es magst.

### Außerdem:



1. 1 TL Matcha-Pulver (optional) und 1 TL Zucker (optional).  
 2. 1 TL Matcha-Pulver (optional) und 1 TL Zucker (optional).  
 3. 1 TL Matcha-Pulver (optional) und 1 TL Zucker (optional).

### Meine Ringana Erfahrung - Das Ringana Fischkonzept



Ich habe mich für die Ringana Fischkonzept entschieden, weil ich es als vegan und natürlich empfinde. Die Produkte sind sehr gut verträglich und haben einen angenehmen Duft. Ich verwende sie regelmäßig und bin sehr zufrieden mit dem Ergebnis.

### Ringana Face | vegane Reinigungsmitel



Das Ringana Face Reinigungsmitel ist ein wunderbares Produkt, das meine Haut perfekt reinigt und gleichzeitig spendet. Ich verwende es morgens und abends und bin begeistert über die Ergebnisse.

### Ringana der Klassik | vegane Foundation



Das Ringana der Klassik Foundation ist ein natürliches Produkt, das meine Haut perfekt abdeckt und gleichzeitig spendet. Ich verwende es täglich und bin sehr zufrieden mit dem Ergebnis.

### Ringana der Natur | vegane Zahnpasta



Das Ringana der Natur Zahnpasta ist ein natürliches Produkt, das meine Zähne perfekt reinigt und gleichzeitig spendet. Ich verwende sie täglich und bin sehr zufrieden mit dem Ergebnis.

### Ringana Wash | Ringana Zahnlösung



Das Ringana Wash Zahnlösung ist ein natürliches Produkt, das meine Zähne perfekt reinigt und gleichzeitig spendet. Ich verwende sie täglich und bin sehr zufrieden mit dem Ergebnis.

### Ringana Zahnpasta



Das Ringana Zahnpasta ist ein natürliches Produkt, das meine Zähne perfekt reinigt und gleichzeitig spendet. Ich verwende sie täglich und bin sehr zufrieden mit dem Ergebnis.

KONTAKT  
**IHRE ANSPRECHPARTNERIN**



**MELANIE HAFNER**

Gründerin Vegalife Rocks,  
Vegan Lifestyle Ambassador  
& Online Marketing

[melanie@vegaliferocks.de](mailto:melanie@vegaliferocks.de)

# DANKE

Wir würden uns sehr über eine  
Zusammenarbeit freuen.



*Vegalife Rocks*

Veischlos glücklich, fit und gesund