



Vegalife Rocks

Vleischlos glücklich, fit und gesund

Media Kit

VEGALIFE ROCKS | MÜNCHEN | 01.01.2021



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 zu besuchen.

Vegalife Rocks - Vegane Ernährung, Kostenlos, Vegetarier & Veganer willkommen

Zur vegan Power Session anmelden

Wie es superleicht zur veganen Ernährung findest und dabei glücklich, fit und strahlend wirst

Wie Vegalife Rocks nicht nur ein weiteres vegetarisches Magazin, sondern ein tolles vegetarisches Community-Portal ist, das dir alle Informationen und Unterstützung anbietet, die du brauchst, um deine vegane Ernährung zu meistern.

Wohntun ist das Beste - Wie du dein Zuhause zu einem gesunden Lebensort machst, indem du kleine Veränderungen in deiner Umgebung vornimmst.

Wohntun ist das Beste - Wie du dein Zuhause zu einem gesunden Lebensort machst, indem du kleine Veränderungen in deiner Umgebung vornimmst.

Wohntun ist das Beste - Wie du dein Zuhause zu einem gesunden Lebensort machst, indem du kleine Veränderungen in deiner Umgebung vornimmst.



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 Herstellen der Gemüsenudeln super einfach. Allerdings brauchst du einen **Spiralschneider**! Im klassischen 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 halte hier für die Zucchini Spaghetti und Kartoffel Spaghetti (Zoodles) gerichtet.



Spiralschneider Rezept vegan



Spiralschneider Rezept



Veganes Zoodles Rezept - Sparschneider

Wohntun ist das Beste | Home | Gemüse | Herbst | 15. September 2019

Jackfrucht | Das vegane Fruchtfleisch, das du unbedingt probieren musst

Ja, die Headline ist ein wenig seltsam. An Jackfrucht fühlst 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 neugierig wirst, welches 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 Süßholzwurzelung finden 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 erinnern mich wirklich an Hähnchenfleisch. Durch den neutralen Geschmack ist die Frucht extrem vielseitig. Weiter unten stelle dir einige Rezepte mit Jackfrucht vor.

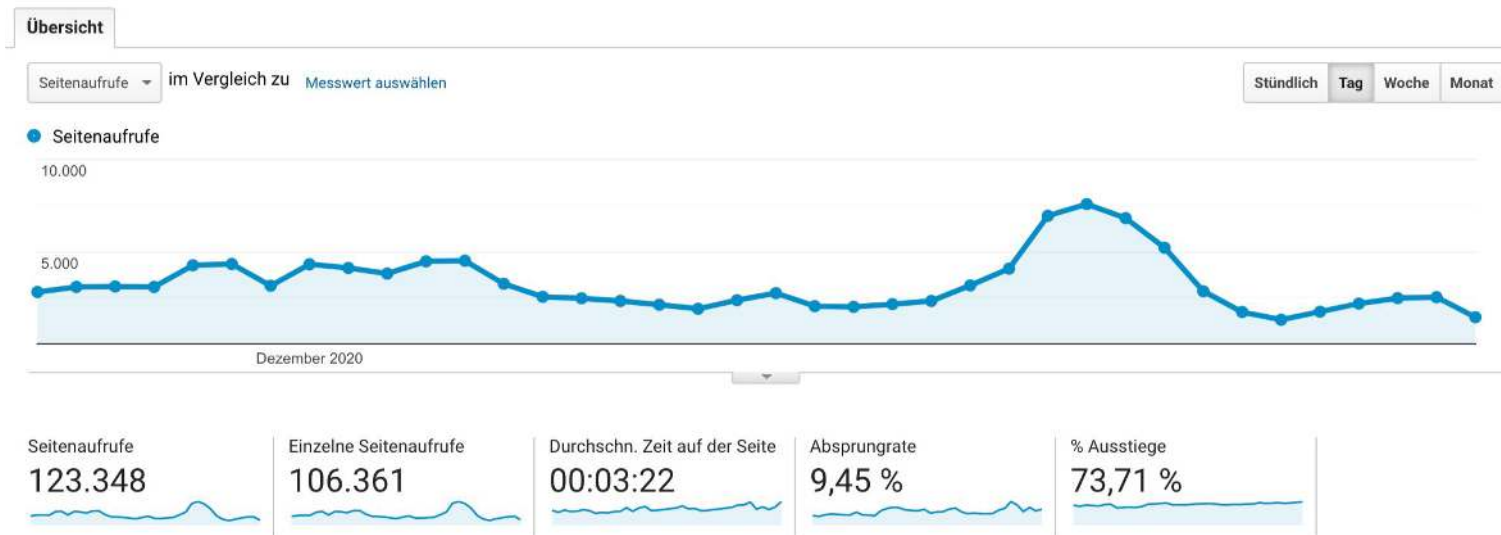


Rezept Jackfrucht

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 Dezember 2020: über 100.000 Seitenaufrufe



Unsere Inhalte werden sehr oft und beständig auf Social Media geteilt



Reichweite



50%
steigender Traffic/Jahr

Views Monat in 30 Tagen
123.348

Unique Views in 30 Tagen
106.361

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

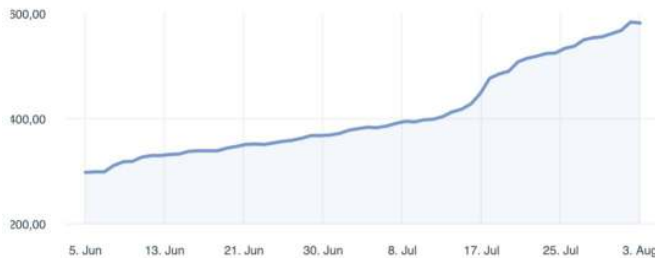
GRUPPE VON

Melanie - Vegalife Rocks
4.144 Personen gefällt das

Schreib etwas ...

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, meinem veganen Blog.
Vegane Motivation in meiner FB Gruppe!

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.*

BLOG KOOPERATIONSBEISPIELE

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/>



Deserts & Nachtische | Vegan backen | VEGAN LIFESTYLE
Matcha Tee: 7 tolle Matcha Rezepte + Matcha Set gewinnen

Das Gewinnspiel ist online abgeschlossen - vielen Dank an alle Teilnehmer und besonders Glückwunsch an die Gewinner!

„Matcha“ - was ist das? Matcha ist ein feines Pulver, das aus dem grünen Tee (Camellia sinensis) besteht. Es wird durch Erhitzen, Mahlen und Sieben des grünen Tees hergestellt. Matcha ist ein beliebtes Getränk, das in Japan und anderen Ländern populär ist. Es enthält Koffein und L-Theanin, was zu einer klaren und entspannten Stimmung führt.

Die Kombination aus dem Matcha-Messbecher, dem Matcha-Magik-Kerzenhalter und dem Matcha-Set ist ein tolles Geschenk für alle Matcha-Liebhaber. Sie können es als Geschenk oder für sich selbst verwenden. Das Matcha-Set enthält alles, was Sie brauchen, um Matcha zu genießen.

Wichtig zu wissen: Das Matcha-Set enthält ein tolles Geschenk für alle Matcha-Liebhaber. Sie können es als Geschenk oder für sich selbst verwenden. Das Matcha-Set enthält alles, was Sie brauchen, um Matcha zu genießen.



Matcha-Latte - Foto: @michellek

Das leckerste Matcha-Latte kommt aus **genau zu wie die Matcha-Latte** mit **Matcha** aus dem **Matcha-Set** von **vegaliferocks.de**. Ich habe **Matcha** Tee, was ich mit Pflanzenmilch als einen **veganen Matcha-Latte** aufgeben.

Die Kombination aus dem **Matcha-Messbecher**, dem **Matcha-Magik-Kerzenhalter** und dem **Matcha-Set** ist ein tolles Geschenk für alle Matcha-Liebhaber. Sie können es als Geschenk oder für sich selbst verwenden. Das Matcha-Set enthält alles, was Sie brauchen, um Matcha zu genießen.

Matcha Tee Zubereitung - klassisch mit Wasser

Dieses Matcha Tee Rezept ist **ganz einfach** zu zubereiten. Nimm ca. **1 gestrichelten Teelöffel Matcha-Pulver** und gib es in eine Schale. Traditionell wird der Tee in einem **Chawan** (Teebecher) und serviert. Zur Zubereitung des **Matcha** Pulvers, wird ein **Matcha-Sieb** verwendet, um das **Matcha-Pulver** zu filtern.

Dann gieß das **Wasser** mit ca. **50ml Wasser** auf. Das **Wasser** sollte **80 Grad warm sein** - nicht kochen, sonst verliert es seine **antioxidative** Wirkung.

Dann mit **Agave** oder **andere Süßholzwurzel** süßen. Danach kannst du noch **Matcha** Pulver in ein **Matcha-Sieb** geben und **Matcha** Tee in einem **Chawan** servieren.



Matcha Tee - Traditionelle Zubereitung

04. Heide Wacker
Dr. Dr. Heide Wacker

Matcha Rezept: veganes Matcha Latte



Matcha-Latte - Foto: @michellek

Das leckerste Matcha-Latte kommt aus **genau zu wie die Matcha-Latte** mit **Matcha** aus dem **Matcha-Set** von **vegaliferocks.de**. Ich habe **Matcha** Tee, was ich mit Pflanzenmilch als einen **veganen Matcha-Latte** aufgeben.

Wohne vegane Matcha Desserts

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



Herbert Koppert 20.01.2023
Zuckerfrei & Proteinreich
Für die vegane Creme

Matcha Tiramisu - Rezept

3.1 Diese Kakao- und Über Nacht in den Kühlschrank gestellt
3.2 Dieser Step-Garment und Schritt 100% richtig vegane Quark-Creme
3.3 Dieses Rezept ist **ganz einfach** zu zubereiten. Nimm ca. **1 gestrichelten Teelöffel Matcha-Pulver** und gib es in eine Schale. Traditionell wird der Tee in einem **Chawan** (Teebecher) und serviert. Zur Zubereitung des **Matcha** Pulvers, wird ein **Matcha-Sieb** verwendet, um das **Matcha-Pulver** zu filtern.

Matcha Rezept: veganes Matcha Latte



Matcha-Latte - Foto: @michellek

Das leckerste Matcha-Latte kommt aus **genau zu wie die Matcha-Latte** mit **Matcha** aus dem **Matcha-Set** von **vegaliferocks.de**. Ich habe **Matcha** Tee, was ich mit Pflanzenmilch als einen **veganen Matcha-Latte** aufgeben.

Meine Ringana Erfahrung - Das Ringana Fischkonzept



Ringana Face | vegane Reinigungsmitel

Das Ringana Fischkonzept ist ein **veganes** Skincare-Konzept, das auf **veganen** Inhaltsstoffen basiert. Es enthält **keine** tierischen Produkte und ist **vegan** und **frei** von Parabenen, Sulfaten und anderen aggressiven Chemikalien.

Ringana Face | vegane Reinigungsmitel



Das Ringana Fischkonzept ist ein **veganes** Skincare-Konzept, das auf **veganen** Inhaltsstoffen basiert. Es enthält **keine** tierischen Produkte und ist **vegan** und **frei** von Parabenen, Sulfaten und anderen aggressiven Chemikalien.

Ringana der Welt - vegane Bio Kosmetik

Korporal Ringana Decolore



Das Ringana Decolore ist ein **veganes** Skincare-Produkt, das auf **veganen** Inhaltsstoffen basiert. Es enthält **keine** tierischen Produkte und ist **vegan** und **frei** von Parabenen, Sulfaten und anderen aggressiven Chemikalien.

Ringana der Welt - vegane Bio Kosmetik

Ringana Zahnpasta



Das Ringana Zahnpasta ist ein **veganes** Skincare-Produkt, das auf **veganen** Inhaltsstoffen basiert. Es enthält **keine** tierischen Produkte und ist **vegan** und **frei** von Parabenen, Sulfaten und anderen aggressiven Chemikalien.

Ringana Wash | Ringana Zahnpasta



Das Ringana Wash ist ein **veganes** Skincare-Produkt, das auf **veganen** Inhaltsstoffen basiert. Es enthält **keine** tierischen Produkte und ist **vegan** und **frei** von Parabenen, Sulfaten und anderen aggressiven Chemikalien.

Ringana Zahnpasta



Das Ringana Zahnpasta ist ein **veganes** Skincare-Produkt, das auf **veganen** Inhaltsstoffen basiert. Es enthält **keine** tierischen Produkte und ist **vegan** und **frei** von Parabenen, Sulfaten und anderen aggressiven Chemikalien.

KONTAKT

IHRE ANSPRECHPARTNERINNEN



MELANIE HAFNER

Gründerin Vegalife Rocks,
Vegan Lifestyle Ambassador
& Online Marketing

melanie@vegaliferocks.de



ALINE DAHMEN

Partnerships & Kooperation

aline@vegaliferocks.de

DANKE

Wir würden uns sehr über eine
Zusammenarbeit freuen.

