

# Inhalt

4

---

ES GIBT SIE NOCH, DIE MAGIE ...

---

14

---

DIE REZEPTE DER ERDE  
Obst und Gemüse

---

50

---

DIE REZEPTE DER LUFT  
Geflügel

---

74

---

DIE REZEPTE DES WASSERS  
Fisch und Meeresfrüchte

---

100

---

DIE REZEPTE DES FEUERS  
Rotes Fleisch

---

120

---

SÜSSE VERFÜHRUNGEN

---

144

---

GETRÄNKE  
Magie zum Trinken ...

---

174

---

REZEPTE FÜR EWIGE JUGEND

---

196

---

MEINE MAGISCHEN GEHEIMNISSE

---

200

---

MEINE KULINARISCHEN GEHEIMNISSE

---

204

---

REZEPTVERZEICHNIS

---