

BULLETPROOF COFFEE

- Für 1 Person
 - 150-200ml schwarzen Kaffee
 - 10-15 g Süßrahm Butter (im Idealfall von Weidetieren, z.B. Kerrygold)
 - 1-2 EL MCT-ÖL
1. Kaffee mit Butter und Öl klingt gruselig- schmeckt aber hervorragend und macht wach und schlank!
 2. Neben dem Bulletproof Coffee am Morgen bitte nichts anderes essen und keine kalorienhaltigen Getränke zu Dir nehmen.
 3. Bitte keinen Zucker in den Kaffee tun!

TIPP:

MCT steht für Medium-Chain-Triglycerides, also mittelkettige Triglyceride. Diese Fettsäuren werden in aller Regel aus Kokosöl gewonnen. Die mittelkettigen Triglyceride können ohne Umwege vom Körper direkt in brauchbare Energie umgewandelt werden und kurbeln zudem die Fettverbrennung an.

