

# Tatendrang Bulletproof Kaffee

Rezept des Monats November

## ZUTATEN

400 ml Filterkaffee · 1 TL Ghee · 1 TL Bio Kokosöl (nativ)  
1 Msp. Vanille (am besten frisches Mark auskratzen) · 1 Msp. Zimt

*Für Experimentierfreudige:* 1 Msp. Bio Kurkuma · 1 Msp. Bio Ingwer  
1 Msp. Bio schwarzer Pfeffer

*Was du sonst noch brauchst:* 1 Mixer oder Pürierstab

## ZUBEREITUNG

Gebe den heißen Kaffee in den Mixer. Füge das Ghee und das Kokosöl hinzu. Würze deinen Energiekaffee mit Vanille und Zimt. Für mehr Pepp füge Ingwer, Kurkuma und schwarzen Pfeffer hinzu und lasse den Mixer 1 Minute auf hoher Stufe laufen. Fülle den Kaffee in ein Glas oder eine Tasse und genieße den Bulletproof Kaffee am besten heiß.

Der Bulletproof Kaffee kann ersatzweise als Frühstück genutzt werden. Toll für unterwegs, Frühstücksmuffel oder aber, wenn es etwas schneller gehen muss. Durch das Ghee und das Kokosöl ist dieser Kaffee ein toller Energielieferant. Er hält den Insulinspiegel konstant und sättigt verhältnismäßig lange.

*Prost und trink gut!*

