

Morning Energy Kick Drink

Low Carb high fat | Frühstück | keto | Bulletproof

Zutaten:

- 300ml warmes oder heißes Wasser
- 2TL Kokosöl oder 10g Butter
- 2TL instant Café
- 2EL MCT Öl
- 25g Proteinpulver (neutral oder Ice-Kaffee)
- 100ml Mandelmilch ungesüßt



Gebe alle Zutaten in einen Standmixer, Smootiemaker oder ähnliches und mixe alles ordentlich durch. Gerade das MCT ÖL muss elektronisch durchgemixt werden, da es sich sonst absetzt und das den Geschmack stark beeinträchtigt.

Du kannst dafür auch einen frischen Kaffee aus Deiner Kaffeemaschine nehmen und nach Belieben auch einen ICE-Kaffee daraus machen, indem Du einen abgekühlten Kaffee und Eiswürfel nutzt.