# Kawa kuloodporna

Bulletproof coffee jest popularna wśród osób na diecie ketogenicznej, ponieważ tłuszcze zawarte w kawie wspierają spalanie tłuszczu jako głównego źródła energii.

Ilość porcji: 1

Czas przygotowania: 10 min



## Składniki

- 1 filiżanka świeżo zaparzonej kawy ok. 250 ml
- 1-2 łyżki masła klarowanego ghee lub niesolonego masła wysokiej jakości
- 1-2 łyżki oleju MCT opcjonalnie możesz użyć oleju kokosowego
- Szczypta soli opcjonalnie, dla smaku
- Ewentualnie słodzik erytrytol, stewia do smaku

## Wykonanie:

Zaparz kawę Przygotuj swoją ulubioną kawę – może być to kawa z ekspresu, przelewowa lub z french pressa.

Dodaj tłuszcze Do świeżo zaparzonej kawy dodaj masło klarowane i olej MCT lub olej kokosowy. Warto zacząć od mniejszych ilości tłuszczu, a następnie dostosować przepis do swoich preferencji.

Zmiksuj Przelej kawę z dodatkami do blendera lub użyj ręcznego blendera. Miksuj przez 20-30 sekund, aż napój stanie się gładki, kremowy i lekko spieniony.

Dopraw Jeśli lubisz, możesz dodać szczyptę soli lub słodzik według uznania, aby podkreślić smak kawy.

Podawaj Przelej kawę do filiżanki lub kubka i ciesz się napojem, który dostarczy Ci energii na wiele godzin