



## Lieblingsrezept von Dancing Star Cesà Sampson

### Bulletproof Coffee

Ursprünglich besteht das Bulletproof Coffee-Rezept aus nur drei einfachen Zutaten:

- eine Tasse Bio Filterkaffee
- ein Esslöffel Weidebutter
- ein bis drei Esslöffel MCT-Öl\*

Diese Zutaten gibt man in einen Hochleistungsmixer und vermischt diese, bis daraus ein cremiges Getränk entsteht.

### Die vegane Version:

- eine Tasse Kaffee
- ein bis drei Esslöffel MCT-Öl oder Kokosöl
- optional: einen Esslöffel Kokosmus, -butter oder -milch

Diese Zutaten mixt man ebenso lange, bis ein cremiges Getränk entsteht. Wichtig ist grundsätzlich die Verwendung eines sehr hochwertigen, biologisch angebauten und fair produzierten Kaffees. Mit der Wahl des Kaffees beeinflusst man die Wirkung des Bulletproof Coffees sehr stark. Verträgst du keinen Kaffee, kannst du auch Matcha, grünen Tee oder Cascara verwenden.