

BULLETPROOFCOFFEE

DER KICK AM MORGEN

BPC ist die Kurzform für Bulletproof-Coffee - dieser ist Umgangssprachlich auch als "Butterkaffee" bekannt.

Der Bulletproof Coffee ist ein Mixgetränk aus frischem Filterkaffee, ungesalzener Weidebutter und MCT Öl. In der Tasse stecken ca. 300 Kcal und ungefähr 30g Fett. Dave Asprey, der für Biohacking und selbstoptimierung steht, hat diesen KetoKaffee berühmt gemacht. BPC ist die Kurzform für Bulletproof-Coffee - dieser ist Umgangssprachlich auch als "Butterkaffee" bekannt.

BPC Der BPC soll morgens wahre Wunder bewirken: er beeinflusst den Stoffwechsel positiv und gibt einen wahren Energieschub - was ich persönlich bestätigen kann. Bekanntlich beeinflusst MCT Öl die Ketonbildung äusserst positiv und das ist auch mit ein Grund für den Erfolg dieses Kaffees.

Man kann zusätzlich einen Messlöffel Keto-Collagen oder ketofreundliches Collagen in den Kaffee machen - was ich zum Beispiel praktiziere



WIE MACHE ICH DEN BPC?

Wie mache ich diesen Kaffee? Du nimmst 1 EL gute Butter, 1 EL MCT Öl und Filterkaffee.

Ich persönlich gebe die Butter, das MCT Öl und einen Schuss heisses Teewasser in meinen Standmixer und mixe das ganze schaumig. Dann gebe ich die weisse Flüssigkeit in meine Kaffeetasse und giesse sie mit Filterkaffee auf. Sehr lecker!