

# Bulletproof Coffee

Zutaten für 1 Personen

**Zubereitungszeit** 5 Minuten

**Schwierigkeit** einfach

## Zutaten

200 ml frisch gekochter Kaffee  
1 EL MCT-Kokosöl  
1 EL Bio-Weidebutter  
Kuhmilch oder  
Pflanzenmilch



## Zubereitung

Alle Zutaten in einem Mixer zu einer cremigen Flüssigkeit verrühren und genießen.

## Hinweise

Bulletproof Coffee (wortwörtlich übersetzt "kugelsicherer Kaffee") ist ein beliebtes Heißgetränk der Low Carb Küche. Aufgrund des hohen Fettgehaltes und gleichzeitig niedrigen Kohlenhydratgehaltes, gilt es als idealer Start in der Tag für alle, die sich ketogen oder kohlenhydratarm ernähren möchten. Der Fettanteil, den der Kaffee durch die Zugabe von Butter und MCT-Öl aus Kokosöl erhält, macht das Getränk zu einem Sattmacher und Wachmacher zugleich.

Dem Bulletproof Kaffee wird eine belebende Wirkung nachgesagt - er soll "Power fürs Gehirn" bringen und für eine schnelle Energiezufuhr sorgen. Das liegt vor allem an der Zutat MCT-Öl: Die mittelkettigen Fettsäuren des MCT-Öls (MCT = Medium-Chain Triglycerides), Caprin- und Caprylsäure, können durch ihre besondere Struktur und kurzen Kohlenstoffketten besonders gut vom Körper verstoffwechselt werden. Das verschafft ihnen den Vorteil, dass sie nicht erst verdaut und durch das Lymphsystem transportiert werden müssen, sondern direkt über das Blut in die Leber gelangen. Dort werden die mittelkettigen Fettsäuren direkt zu Energie umgewandelt, etwa für

die unmittelbare Deckung des Energiebedarfs in der Skelettmuskulatur und im Gehirn, oder zur Produktion von Ketonkörpern, die als Energieträger fungieren.