



Bulletproof Coffee (Keto)

Frühstück · Keto · ca. 0,3 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Wenn du morgens schnell etwas Warmes brauchst, ist dieses **Keto Rezept Bulletproof Coffee** genau mein Ding. Der Kaffee ist cremig, macht ordentlich satt und passt gut in die ketogene Ernährung, wenn du es unkompliziert magst. Für den Start in den Tag brauche ich manchmal einfach etwas, das ohne großes Frühstück auskommt.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: 5 Minuten
- Portionen: 1
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
 - Kalorien: ca. 240 kcal
 - Fett: 26,5 g
 - Eiweiß: 0,3 g
 - Kohlenhydrate (brutto): 0,3 g
 - Ballaststoffe: 0 g
 - **Netto-Kohlenhydrate: 0,3 g**

Zutaten

- 250 ml frisch gebrühter Kaffee
- 1 EL Weidebutter, ca. 15 g
- 1 EL MCT-Öl, ca. 15 ml

Zubereitung

1. Brühe zuerst den Kaffee frisch auf und gib ihn direkt in eine hohe Tasse oder in einen kleinen Mixbecher.
2. Füge die Weidebutter und das MCT-Öl hinzu. Der Kaffee sollte möglichst heiß sein, damit sich alles gut verbindet.
3. Mixe die Mischung mit einem Mixer oder mit einem Milchaufschäumer-Stab für **20 bis 30**

- Sekunden**, bis eine feine Schaumschicht entsteht und der Kaffee sichtbar cremig wird.
4. Gieße den Bulletproof Coffee sofort in eine Tasse und trinke ihn direkt, solange er noch heiß ist. So schmeckt er am besten.

So mache ich meinen Bulletproof Coffee

Ich nehme dafür meist 200 ml Kaffee, 20 ml MCT-Öl und 20 g Weidebutter. Alles kommt zusammen in ein hohes Gefäß, dann mixe ich es mit dem Milchaufschäumer-Stab kurz durch. Das sind **40 g Fettzutaten**, also **rund 35 g Fett** und etwa 320 kcal. Ehrlich gesagt ist das erst mal stark gewöhnungsbedürftig, aber alles eine Sache der Gewöhnung.

Beim Kaffee achte ich auf ordentliche Qualität. Ich nehme gern hochwertigen Kaffee, zum Beispiel Lavazza oder Segafredo, aus unserem Kaffeevollautomaten, denn das macht geschmacklich wirklich viel aus. Ein MCT-Creamer, zum Beispiel Simply Keto MCT Creamer, schmeckt mir oft sogar besser und ist in wenigen Sekunden fertig zubereitet. Dabei solltest du natürlich die Nährwerttabelle des Pulvers beachten.

Mit Bulletproof Coffee und meinem Vanille-Skyr war ich innerhalb von zwei Tagen voll in der Ketose. Wichtig ist mir aber auch der ehrliche Hinweis: Bulletproof allein ist kein vollständiges Frühstück, das Eiweiß fehlt. Ein Ei dazu passt zum Beispiel sehr gut.

Tipps und Variationen

Wenn du den Geschmack noch runder haben willst, nimm einen kräftigen Kaffee. Das passt bei mir besonders gut, wenn ich morgens keine Lust auf ein aufwendiges Frühstück habe. Ein Bulletproof Coffee ist außerdem praktisch, wenn du ihn in der ketogenen Lebensweise als schnelle Lösung nutzen willst.

Wenn du es milder magst, reduziere das MCT-Öl beim nächsten Mal etwas. Für mich funktioniert Bulletproof Coffee am besten, wenn ich dazu noch etwas Eiweiß esse, denn allein ist das kein vollständiges Frühstück.

Aufbewahrung und Meal Prep

Bulletproof Coffee ist am besten frisch zubereitet. Beim Stehen trennt sich die Mischung wieder, und das sieht nicht gerade schön aus. Für Meal Prep ist das Rezept deshalb nur bedingt geeignet. Du kannst dir aber Butter und MCT-Öl schon bereitstellen, dann geht es morgens noch schneller. Wenn du öfter unterwegs bist, füll die Zutaten einfach in kleine Behälter ab und nutze sie direkt im Büro oder zu Hause.

Die Nährwertangaben sind Schätzwerte und können je nach Produkt und Menge abweichen. Dieses Rezept ersetzt keine individuelle Ernährungs- oder medizinische Beratung.

Rezept von www.ketose-blog.de