



Bulletproof Kaffee – das Basisrezept aus dem Biohacking

Zubereitungszeit: 5 min **Kochzeit:** 5 min **Gesamtzeit:** 10 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 1

Kalorien p.P.: 200 kcal

Zutaten

200 ml frisch gebrühter Bio-Kaffee (z. B. von Happy-Coffee)

1 Esslöffel Weidebutter

1 Esslöffel MCT-Öl

Zubereitung

1. Brühe Dir wie gewohnt einen Kaffee nach Deiner liebsten Zubereitungsart auf. Ich bevorzuge eine Edelstahl-Frenchpress, in der ich frisch gemahlenen Kaffee für vier Minuten aufgieße.
2. Fülle das MCT-Öl und die Butter in eine große Tasse.
3. Übergieße die Zutaten nun mit Kaffee, bis die Tasse halb gefüllt ist.
4. Vermenge dann die Zutaten mit einem Stabmixer und fülle dann den Rest Kaffee auf.
5. Zelebriere nun Deinen ersten Bulletproof Kaffee (am besten wie ein echter Biohacker vor dem Infrarotlicht oder barfuß im Gras).

Hast Du unser Rezept nachgekocht?

Wie ist es Dir gelungen? Zeige es uns gerne auf Instagram und verlinke uns via [@schnelleinfachgesund](#)

Das Upgrade des Bulletproof Kaffee

Bist Du bereit für etwas Extravaganz? Dann lass uns Biohacking etwas auf die Spitze treiben und uns das Rezept noch etwas aufpimpen: *“Pimp my Coffee”* sozusagen.

Ich habe in den letzten Jahren viel experimentiert und das Rezept wurde “in der Szene” immer weiter optimiert. Hier findest Du noch einige Gestaltungsmöglichkeiten:

- **Nutze L-Theanin:** Die Aminosäure Puffer die Spitze der Koffeinwirkung und hilft dabei, den Effekt etwas zu mildern und zu verlängern. Damit bist Du nach dem Kaffee nicht so unruhig und hibbelig.
- **Kollagen:** Kollagen erhöht die Sättigungswirkung und hat auch keinen Effekt auf den Blutzuckerspiegel. Außerdem macht es den Bulletproof Kaffee noch cremiger.
- **Kakao:** Ein Teelöffel Kakao (100 %) verschafft ein zusätzliches Upgrade. Kakao verbessert die Durchblutung, versorgt Dich mit zusätzlichen wertvollen Pflanzenstoffen und ist das nächste Geschmacksupgrade... wenn Dir jetzt nicht der Zahn tropft, weiß ich auch nicht weiter.
- **Weitere Möglichkeiten:** Ich habe es selbst noch nicht probiert, aber es gibt auch Biohacker, die noch eine Prise Salz und ein rohes Bio-Ei dazu mischen. Eier enthalten zusätzlich gute Nährstoffe, erhalten die Ketose und verhelfen Dir durch Cholin zusätzlich zu Konzentration.

Ich denke, damit haben wir für heute genug am klassisch, schwarzen Kaffee herumgebastelt. Wir sind schon ganz gespannt, wie Dir das Bulletproof Kaffee Rezept gefällt und wie es bei Dir wirkt.

Schreib es gern in die Kommentare.