



GENERELL

LCHF-kaffe

Kock: **Camilla Hanve** Tid: **5 min** Portioner: **1**

LCHF-kaffe eller Bulletproofcoffee som det också kallas.

Jag dricker Bulletproofcoffee varje morgon och den håller mig mätt väldigt länge. För extra mättnad, gör en ägglatte. Jättebra om man t ex har svårt att få i sig frukost, eller om man vet att man inte kommer äta på ett tag. Och det är ett bra sätt att få i sig den nyttiga kokosoljan.

Ett grundrecept som kan varieras i all oänlighet. Nedan kommer några av mina favoriter.



Ägglatte = Grundreceptet + 1 ägg. Jag brukar även ha ca 1 kryddmått vaniljpulver i.



Saffranskaffe = Grundreceptet + ca 0.5 kyddmått av vardera saffran och vaniljpulver.



Lakritskaffe = Grundreceptet + önskad mängd lakritspulver. Här är det så olika hur mycket lakrits man vill ha, så prova dig fram.



Chokladkaffe = Grundreceptet + 1 kryddmått vaniljpulver + kakao. Här är det så olika hur mycket chokladsmak man vill ha, så prova dig fram.

INGREDIENSER



LCHF-kaffe grundrecept

2 deciliter kaffe

1 matsked kallpressad kokosolja

1 matsked smör

Varianter

Ägglatte - ägget + grundrecept

1 styck ägg

Smaksättningar

Vaniljkaffe

äkt vaniljpulver

Saffranskaffe

saffran

äkt vaniljpulver

Lakritskaffe

lakritspulver

Chokladkaffe

kakao

vaniljpulver

GÖR SÅ HÄR

1

Gör ditt favoritkaffe. Jag använder espressomaskin men det går lika bra med brygg-, perkulator- eller snabbkaffe. Det du gillar bäst. 2 deciliter är bara en rekommendation, oftast mättar jag med den kopp eller glas jag dricker ur just då.

2

Häll kokosolja, smör och eventuellt ägg och kryddning i en högsmal bägare.

3

Häll på kaffet och kör med mixerstav på en gång tills allt blandats och fått ett fint skum. Mixerstav är nödvändigt för att få ihop kaffet, annars skiftar sig ingredienserna.

4

Häll upp i kopp, glas eller termos, toppa med tex kanel, kakao, saffran om du vill. Drick i lugn och ro. Njut!