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.

5

INGREDIENSER

LCHF-kaffe grundrecept
2 deciliter kaffe
1 matsked kallpressad kokosolja
1 matsked smör

Varianter

Ägglatte - ägget + grundrecept
1 styck ägg

Smaksättningar

Vaniljkaffe
äkta vaniljpulver

Saffranskaffe
saffran
äkta 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 måttar 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 skiktar 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!