

Iced Coffee Lemonade



Zubereitungszeit: 5 min
Schwierigkeitsgrad: leicht

Für 1 Portion

Zutaten:

200 ml schwarzer Kaffee (kalt)
100 ml Zitronenlimonade
Eiswürfel (nach Belieben)
Zitronenscheiben
(nach Belieben)

Zubereitung:

Den Kaffee mit der Limonade in ein Glas geben und einmal kurz leicht verrühren. Nach Belieben wird mit Eiswürfeln und Zitronenscheiben garniert.

Bulletproof Coffee (Kaffee mit Butter und Öl)



Zubereitungszeit: 5 min
Schwierigkeitsgrad: leicht

Für 2 Personen

Zutaten:

500 ml heißer Kaffee
(frisch aufgebrüht)
2 EL Weidemilch-Butter
oder Ghee
2 EL MCT-Öl
(z. B. aus Kokosöl)

Zubereitung:

Den Kaffee im Mixer oder Smoothie-Blender mit der Butter und dem Öl aufmixen und heiß genießen.

Tipps:

Am besten einen hochwertigen Kaffee benutzen und frisch mahlen, dann schmeckt der Bulletproof Kaffee am besten.

Charcoal Latte



Zubereitungszeit: 5 min
Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten:

250 ml Milch
oder 250 ml Kokos-, Hafer-,
Soja- oder Mandelmilch
2 Aktivkohle-Kapseln
oder 1 TL Aktivkohle
1 EL Honig, Agavendicksaft
oder Ahorn- oder Dattelsirup

Für 1 Portion

Zubereitung:

Geben Sie die Aktivkohle beziehungsweise den Inhalt der Kapseln in eine Tasse. Die Milch leicht erwärmen, aber nicht kochen, hinzugeben und verrühren. Nach Belieben kann mit Honig, Sirup oder Agavendicksaft gesüßt werden.