



Бронекофе или bulletproof coffee

Этот рецепт пришёл к нам из региона гениев –
Силиконовой долины. Разработчикам программного
обеспечения для всего мира приходится много работать
и много думать, порой не отвлекаясь на обед.

Бронекофе

Бронекофе сразу даёт энергию всему организму и голодному до энергии головному мозгу, потому что содержит среднецепочечные жиры в составе масла МСТ*

Ингредиенты на 1 порцию:

- 2 ч. л. заварного кофе
- 200 мл горячей воды
- 1 ч. л. кокосового масла или масла МСТ*
- 1 ч. л. сливочного масла или масла гхи**

Приготовление:

1. Завариваем чашку кофе
2. Добавляем одну ложку кокосового масла или масла МСТ
3. Добавляем 1 ложку сливочного масла (гхи)
4. Смешиваем всё это в блендере или взбиваем миксером

*МСТ – это масло среднецепочечных жирных кислот, на метаболизм которого организм не тратит энергию.

**Масло гхи – это топлёное масло, произведённое из молока коров свободного выпаса и обработанное определённым образом, при котором из масла удалена лактоза.

Бронекофе помогает долгое время не испытывать голод, но НЕ рекомендуем его использовать вместо завтрака и пить перед сном.