

## Bulletproof Coffee

*Der perfekte Start in den Morgen*



**Zutaten:**

- 1 große Tasse hochwertigen Kaffee
- 10g (1EL) Weidebutter
- 10ml (1EL) C8 MCT Öl
- Ceylon-Zimt(Optional)

Nimm eine große Tasse frisch gebrühten Kaffee und mixe alle Zutaten mit einem Stabmixer zusammen. Das Ergebnis ist ein lecker cremiges Getränk, das in der Konsistenz an Capuccino erinnert. Wer es Vegan möchte ersetzt die Weidebutter einfach durch hochwertige Bio-Kakaobutter.

*Wenn du die Regeln änderst, die dich kontrollieren,  
dann änderst du auch die Regeln deiner eigenen Kontrolle.*

# Björn Kurtenbach

## PERFORMANCE

### *Facts:*

#### **Der richtige Kaffee:**

Besorge dir einen Kaffee von hoher Qualität, der dir schmeckt. Minderwertiger Kaffee enthält durch die Massenherstellung schädliche Mykotoxine (Schimmelpilzgifte), die Entzündungen im Körper hervorrufen und dein Gehirn "vernebeln", was wir definitiv vermeiden wollen.

Grobe Faustregel: kein Kaffee unter 20€/kg, wenn du oft zur Toilette gehen musst, obwohl du nicht soviel getrunken hast, ist das ein Zeichen dafür, dass deine Niere dabei ist, diese Schimmelpilz-Gifte möglichst effektiv zu verdünnen und auszuscheiden.

#### **Die richtigen Fette:**

Dein Gehirn funktioniert am Besten, wenn es seine Energie aus den richtigen Fetten produzieren kann. Weidebutter (z.b. von Kerrygold) hat durch die natürliche Fütterung einen hohen Anteil an Vitaminen und einen geringen Anteil an Mykotoxinen (die sonst durch die konventionelle Getreidefütterung entstehen), welche Sie zu einem sauberen Energielieferanten für unser Gehirn macht.

C8 MCT Öl sorgt dafür dass Ketonkörper in der Leber freigesetzt werden und der Körper sofort in den Fettverbrennungsmodus geht. In Ketose funktionieren die Mitochondrien (die höchste Konzentrationen davon sind im Herzmuskel und dem Gehirn) viel effizienter und das Gehirn wird mit genau der Energie versorgt, mit der es am effektivsten arbeiten kann.

#### **Optionale Zutaten:**

Du darfst deinen Bulletproof Coffee natürlich aufpumpen. Achte jedoch darauf, dass du während Deines Fastenzeitraums keine Sachen hinzufügst, welche Dich aus der Autophagie bringen, wie zum Beispiel Eiweiß oder Kohlenhydrate. Eine Prise Zimt allerdings geht immer, sorgt für spannenden Geschmack und fördert die Fettverbrennung.

**Viel Spaß beim genießen** 

*Wenn du die Regeln änderst, die dich kontrollieren,  
dann änderst du auch die Regeln deiner eigenen Kontrolle.*