

VANILLA LATTE (KETO-COFFEE ALTERNATIVE)

ZUTATEN:

- 250ml sehr heißes Wasser
- 40g Butter aus Weidemilch
- 5g Kokosöl
- 1 TL gemahlene Vanille oder das Mark 1/2 Vanilleschote
- 15g MCT Öl
- Stevia und/oder Erythrit

Generell:

Nicht jeder trinkt gerne Kaffee, aber das muss gar nicht sein. Es soll auch Kaffee-freie Heißgetränke geben :) Sehr gut eignen sich würzige Tees, wie der Schoko Chai von Yogi Tea. Sie sind nahezu kohlenhydratfrei und lecker. Bei der Zubereitung mit Tee, empfiehlt es sich 2 Teebeutel zu nehmen, damit sich genügend Aroma entfaltet. Solltest du aber auch kein Teetrinker sein, schmeckt dir vielleicht folgende Keto Vanilla Latte.



ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten in den Standmixer oder eine hohe Schüssel geben. Mit dem Standmixer oder einem Pürierstab kräftig mixen, bis alle Zutaten gut vermischt sind und sich ein leichter Schaum auf der Oberfläche bildet.

Lieblingstasse auswählen, eingießen und genießen!



Tipp #1: Um das Fasten nicht zu unterbrechen ist es sinnvoll ein heißes Getränk zu nehmen, was so gut wie gar keine KH hat. Vermeide die Zubereitung mit pflanzlichen Milchsorten, wie Kokos- oder Mandelmilch.

Tipp #2: Du kannst quasi jedes Heißgetränk ersetzen und ketokonform halten, wenn du es kohlenhydratearm und fetthaltig hältst.
Z.B.: Kräutertee, Süßholztees.