

Bulletproof Coffee + Käsetaler

Ein kombiniertes ketogenes Frühstück: cremiger, schaumiger Bulletproof Coffee mit gesunden Fetten, begleitet von knusprigen Parmesantalern als kohlenhydratfreier Brot-Ersatz.

Zeitaufwand

- Zubereitung: ca. 10 Min
- Vorbereitung: ca. 5 Min
- **Portionen: 2**

Bilder

Bulletproof Coffee + Käsetaler

Utensilien

Gegenstand	Anmerkung
Mixer / Pürierstab	Für den Bulletproof Coffee (schaumig)
Backblech + Backpapier	Käse-Häufchen verteilen
Ofen	Käsetaler backen

Zutaten

Zutat	Menge
frisch gebrühter Kaffee	250 ml
Butter	1 EL
MCT-Öl oder Kokosöl	1 EL
Hartkäse (z. B. Parmesan), gerieben	60 g
Backpapier	für die Käsetaler
Zimt oder Vanille (optional)	je 1 Prise

Schritt-für-Schritt

1. **Bulletproof Coffee:** Heißen Kaffee mit Butter und MCT-Öl (oder Kokosöl) in einem Mixer oder mit einem Pürierstab schaumig mixen.
2. **Käsetaler:** Käse in kleinen Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.
3. Im Ofen bei **180 °C** ca. **6-8 Minuten** backen, bis sie goldbraun sind.
4. Etwas abkühlen lassen — sie werden beim Abkühlen knusprig.
5. Kaffee nach Wunsch mit Gewürzen verfeinern und zusammen mit den Talern servieren.

Tipps & Variationen

- Käse-Häufchen großzügig verteilen — sie laufen beim Backen auseinander und werden knusprig.
- Andere Hartkäsesorten wie Pecorino oder Grana Padano funktionieren ebenfalls hervorragend.
- Bulletproof Coffee mit Zimt oder Vanille für einen winterlichen Touch.

Quelle

OCR-extrahiert aus Screenshot vom Kochbuch „Ketogene Ernährung“ (Seite 18).