

Rezept 2:

Erfrischender Keto Cold Brew Coffee

Zutaten:

- › 100g Macadamianüsse
- › 200g Kaffeebohnen
- › Wasser

Nährwerte:

- 230 kcal Kalorien
- 1g / 3.5% Carbs
- 3g / 11% Protein
- 24g / 85% Fett

Zubereitung:

- Geben Sie die Macadamianüsse mit 350ml Wasser in ein Gefäß und lassen Sie dieses über Nacht quellen.
- Am nächsten Tag schütten Sie das alte Wasser ab und geben neues hinzu.
- Mixen Sie Nüsse und Wasser mindestens 3 Minuten lang zu einer Milch.
- Mahlen Sie den Kaffee grob, mischen Sie 1 Liter Wasser hinzu und lassen Sie alles über Nacht ziehen.
- Geben Sie am nächsten Morgen den Kaffee durch einen Filter.
- Füllen Sie den Kaffee in Eiswürfelformen und frieren Sie ihn ein.
- Sobald die Eiswürfel fertig sind, richten Sie diese zusammen mit der Macadamiamilch in einem Glas an.

Zubereitungszeit:

- Ca. 8 Stunden