



BULLETPROOF™

O'VIVE

COFFEE

Ingrédients

1 tasse de café bio	Brain Octane Oil Bulletproof	Protéines de collagène Bulletproof	Beurre « Kerrygold » « Grass-fed » « ghee »	Mixeur
				
Magasins bio	www.livehelpfi.com	www.livehelpfi.com	Magasins bio / Carrefour	

Etapes

1. Faire un tasse de café (avec de l'eau filtrée) utilisez la méthode « french press » ou « Aeropress » si vous le pouvez
2. Ajoutez 1 cc ou 2cs de Brain Octane Oil. Commencez avec 1cc par tasse et augmentez progressivement à 1 ou 2 cs.
3. Ajoutez 1-2 cs de beurre « grass-fed » ou « Kerrygold » ou « ghee »
4. Mixez 20 secondes
5. Ajoutez 2 spatules de protéine de collagène
6. Mixez le tout

Plus d'infos sur : <https://blog.bulletproof.com/how-to-make-your-coffee-bulletproof-and-your-morning-too/>