



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: [1](#) | Foto: Joris Luyten | ©1

# Kurkuma Latte mit MCT-Öl für die ketogene Diät

## Ingrediënten

- 200 ml Mandelmilch, heißes Wasser oder Tee
- 1 bis 3 Teelöffel [MCT-Öl](#)
- Prise [Fleur de Sel](#) oder [Bambussalz](#)
- Varianten: [Kurkuma](#), [Latte Ayurveda](#), [Cacao & Café Ethiopia](#), [Matcha Kotobuki Premium](#)

## Extra info

---

### Recept geschikt voor:

1 stuks

### Moeilijkheid:

### Vorbereidingstijd:

minuten

### Bereidingstijd:

2 minuten

### Totale bereiding:

2 minuten

## Gebruikte producten

---

De **Amanprana producten** die gebruikt zijn bij het maken van kurkuma latte mit mct-Öl für die ketogene diät

## Bereidung

1. Geben Sie 2 bis 3 Löffel Latte Kurkuma in eine Tasse
2. Fügen Sie heißes Wasser oder warme pflanzliche Milch hinzu (Mandelmilch ist besonders köstlich)
3. Geben Sie das MCT-Öl hinein und eine Prise Salz
4. Alles gut umrühren, bis eine Lage Schaum entsteht

## Speziale wensen

---

- [Vegan](#)
- [Laktosefrei](#)
- [Vegetarier](#)
- [Glutenfrei](#)
- [Ketogen](#)