



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

# Kurkuma latte met MCT olie voor keto dieet

## Ingrediënten

- 200 ml amandelmelk, heet water of thee
- 1 à 3 koffielepels [MCT olie](#)
- Snufje [Fleur de sel](#) of [Bamboezout](#)
- Varianten: [Kurkuma](#), [Latte ayurveda](#), [Cacao & Café Ethiopia](#), [Matcha Kotobuki Premium](#)

## Extra info

---

### Recept geschikt voor:

1 stuks

### Moeilijkheid:



### Vorbereidingstijd:

2 minuten

### Bereidingstijd:

2 minuten

### Totale bereiding:

4 minuten

## Gebruikte producten

---

De **Amanprana producten** die gebruikt zijn bij het maken van kurkuma latte met mct olie voor keto dieet

## Bereiding

1. Doe 2 tot 3 schepjes latte kurkuma in een kop
2. Voeg er heet water of warme plantaardige melk aan toe (amandelmelk is heel lekker)
3. Doe er de MCT olie bij en het snufje zout
4. Goed roeren of mixen zodat je een schuimlaagje krijgt

## Speciale wensen

---

- [Lactosevrij](#)
- [Vegetarisch](#)
- [Glutenvrij](#)
- [Veganistisch](#)
- [Ketogeen](#)