



# קפה קיטו להארכת חיים בריאים

הגרסה המשודרגת והמושקעת שלי לטקס קפה בוקר שהוא חגיגה שלמה, ושהופך קפה קיטו קלאסי לקפה מאריך חיים (אבל וואלה לא כל בוקר מתנהל ברוח תנועת ההאטה, בעיקר לא הבקרים שהילדים איתי, אז חופשי לגיטימי גם ללכת בגרסה הממהרת בכוכבית):

1

## טוחנים טרי קפה איכותי ממקור נקי

(I like organic, medium roast, single origin, fair trade)

מוזגים מים טובים, חיים, מסוננים (אני אוהבת לזקק את שלי כי ללא מינרלים מרגישים את עומק הטעמים והארומה) ונותנים לו לשקוע בנחת במים ב-French Press או ב-Chemex אם זה בוקר חגיגי.

2

## מוזגים את הקפה לבלנדר עמיד בחום.

\*או מכינים זריזי אספרסו ארוך או אמריקנו

3

## מוסיפים כף שמן MCT

(אני מוסיפה 2 כפות, מומלץ להתחיל בחצי כפית לבעלי מעי רגיש)

4

## מוסיפים קוביה נדיבה של חמאה

(עדיף אורגנית, grass-fed)

עד כאן - קפה קיטו קלאסי.  
אפשר לעצור פה וזו התחלה טובה ממש.

אני מוסיפה כף נדיבה אבקת קולגן שעבר הידרוליזציה ומכיל 5 סוגי פפטידים לבניית עור, שיער, ומפרקים - כי אנחנו מאבדים עם הגיל את יכולת יצור הקולגן וזה חלבון המבנה העיקרי בגוף.

- מוסיפה 2-4 קוביות שוקולד מריר איכותי +85%
- כמה טיפות תמצית וניל טהורה איכותית (לא השיט בטעם וניל)
- קמצוץ קינמון צילון
- קמצוץ אגוז מוסקט טחון
- מערבבת בבלנדר. מוזגת. מתענגת.

כל הסיבות להוסיף קולגן כאן: <https://bit.ly/2Mt6Wrb>

כל הסיבות להוסיף שוקולד מריר (או אבקת קקאו) כאן: <https://bit.ly/2KPJ0Ov>

כל הסיבות לצרוך קפה כאן: <https://bit.ly/35zjQux>