

Matcha Latte - Fernost trifft Coffeeshop

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Portion

Für die Matcha Latte

1/2 Teelöffel Matchapulver
1 Esslöffel kaltes Wasser
100 ml heißes Wasser
300 ml Milch
getrocknete Rosen nach Geschmack

Besonderes Zubehör

Milchaufschäumer
Matcha-Besen oder kleinen Schneebesens
1 große Tasse oder kleine Schüssel

Puh so müde... jetzt einen Espresso! Was, schon wieder müde? Das kann dir mit Matcha-Tee nicht so leicht passieren, denn Matcha ist der Wachmacher-König. Es dauert zwar ein wenig länger, bis der Koffein-Kick bei dir einsetzt, aber dafür hält dich dieser grüne Tee nachhaltig wach: Die belebende Wirkung kannst du noch 4 bis 6 Stunden später spüren. Matcha ist außerdem schonender zum Körper und besser verträglich. Dabei handelt es sich um fein gemahlene grünen Tee, den du mit einem speziellen Schneebesens in das Wasser einarbeitest. Er enthält daher noch einige Inhaltsstoffe, die anderem grünen Tee fehlen oder den Weg in dein Teewasser einfach nicht finden. Matcha liefert dir zum Beispiel sehr

viele Antioxidantien.

Jetzt kommt das große Aber: An den Geschmack muss man sich erstmal gewöhnen. Wenn du nicht sowieso schon häufig grünen Tee trinkst und dir das leicht herbe, an Spinat oder Gras erinnernde Aroma deshalb nicht vertraut ist, du dem grünen Wunderpulver aber auf jeden Fall eine Chance geben willst, dann ist **Matcha Latte der sanfte Einstieg** für dich. Ein dickes Plus: Du kannst mit dem Matcha-Tee wunderbare Muster in deinen Milchschaum zeichnen.

Übrigens: Je hochwertiger das Matchapulver ist, desto weniger "grasig" schmeckt er und desto eher wirst du feine süße Noten schmecken.

Du magst Sahne lieber als Milchschaum? Dann ist das hier das richtige Rezept für dich:

- 1 -

Milch im Milchaufschäumer aufschäumen.

- 2 -

Matcha in einem Schälchen mit kaltem Wasser mithilfe des Matcha- oder Schneebesens glattrühren. Heißes Wasser dazugeben und ca. 1 Minute schaumig schlagen.

- 3 -

Matcha Tee in die Tasse oder Schüssel geben. Milch und Milchschaum dazugießen. Rosenblüten zerbröseln und als Deko darüberstreuen.