

REZEPT: MATCHA TEE



Digitale Version



Was wird gebraucht:

- Better Matcha Pulver
- Grosse Tasse/Schale
- Bambus- oder Teelöffel
- Bambus- oder Schwingbesen

Zubereitung:

- Erwärme etwas Wasser (nicht kochend, etwa 70°C).
- Gib einen - zwei Bambuslöffel (oder knapp einen Teelöffel) Matcha-Pulver in die Tasse.
- Füge eine kleine Menge heißes Wasser (etwa 20-30 ml) zum Matcha-Pulver hinzu.
- Verwende den Bambus- oder Schwingbesen, um das Pulver mit dem Wasser zu einer glatten Paste zu verrühren. Achte darauf, dass keine Klümpchen bleiben.
- Giesse zusätzlich etwa 80-100 ml heisses Wasser in die Tasse.
- Schäume den Matcha mit dem Bambus- oder Schwingbesen auf. Mache dabei schnelle, gleichmäßige Bewegungen in einer W-Form, bis eine feine, gleichmäßige Schaumschicht entsteht.
- Fertig - Geniessen!

Was ist Matcha?

Matcha ist ein hochwertiger grüner Tee aus Japan, der durch seine reiche Aromen und gesundheitlichen Vorteile, wie antioxidative Wirkung und Energieboost, die Herzen der Matcha-Liebhaber erobert.

Matcha vs. Kaffee

Matcha steigert die Konzentration und Produktivität, ohne Unruhe und Bluthochdruck. Es liefert langanhaltende Energie ohne Einbrüche. Im Gegensatz zu säurehaltigem Kaffee, der Magenprobleme verursachen kann, ist Matcha alkalisch und enthält präbiotische Verdauungsförderer. Mit zehnmal mehr Antioxidantien als Kaffee und herkömmlicher Grüntee bietet Matcha zusätzliche gesundheitliche Vorteile. Das langsam freigesetzte Koffein stört nicht den Schlaf, im Gegensatz zu Kaffee.

