



# Alles was du über MATCHA wissen solltest - Superfood für deine Gesundheit

⌚ Preparation time: 10 minutes      👤 Portions: 1  
🕒 Cooking time: 0 minutes  
⌚ Total time: 10 minutes

## Zutaten für einen klassischen Matcha (1 Portion)

- 1-2 g hochwertiger Matcha (entspricht einem kleinen TL)
- 3-4 EL kaltes Wasser
- 100 ml heißes Wasser (80° Temperatur)
- Optional: 1 TL Reissirup

## Zubereitung (10 Minuten)

1. Bevor du loslegst, gebe den Bambusbesen einige Minuten in ein Schälchen mit lauwarmem Wasser. Das macht die Bambusborsten schön biegsam und verhindert, dass diese beim "Matcha-Aufschlagen" an den Spitzen abbrechen.
2. Gebe dann einen kleinen Teelöffel Matchapulver in eine tiefe Schale. Gieße 3-4 EL kaltes Wasser hinzu und löse den Matcha mit dem Bambusbesen kurz auf. Nun gieße 100 ml heißes Wasser hinzu. Es sollte nicht zu kochend sein. Eine Temperatur von 80 Grad ist ideal. Da habe ich Glück, denn mein Teewasserkocher hat dafür eine eigene Temperatureinstellung\*. Dann schlägst du den Matcha nochmals etwa 2 Minuten mit dem Bambusbesen und schnellen, leichten Bewegungen aus dem Handgelenk richtig schön schaumig. Falls du magst, gebe 1 TL Reissirup dazu. Fertig!

Du kannst den Matcha ganz individuell auch höher dosieren, wenn du möchtest. Das solltest du selbst entscheiden. Denn Matcha hat einen ziemlich hohen Tein-Gehalt, den nicht jeder gleich gut verträgt. Ein Start mit einem kleinen TL ist daher ideal. Ich selbst nehme inzwischen aber einen gehäuften Teelöffel.

## Matcha-Qualität

Sollte dir der Tee eventuell nicht schmecken, hinterfrage auf jeden Fall die Qualität deines Matchas. Denn die Qualitätsunterschiede sind sehr groß und nicht nur ausschlaggebend für die gesundheitlich positiven Effekte, sondern auch den Geschmack. Hochwertiger Matcha schmeckt nur ganz leicht bitter, nicht unangenehm herb, wenig nach "Heu", sondern eher nach "Kräutern" und er ist leuchtend grün, nicht etwa bräunlich. Er sollte wirklich ein feines, ganz pudriges Pulver sein. Eine körnige Konsistenz ist hingegen ein Zeichen für mindere Qualität. Ich selbst benutze den extrem feinen, herrlichen Matcha der Manuteefaktur, der den höchsten Qualitätsansprüchen genügt. Mit dem **Code "Lea10"** erhältst du **10% Rabatt** auf deine Bestellung! Ist der klassische Matcha in Teeform trotz alledem nicht "dein Ding", probiere unbedingt einen herrlichen Matcha-Latte. Dieser ist etwas weicher und milder im Geschmack und überzeugt sogar Matcha-Skeptiker. Hierbei solltest du, wie beim Matcha selbst, auf eine hohe Qualität deiner Milchalternative achten. Ich empfehle ungesüßten Bio-Haferdrink oder -Reisdrink, der von sich aus etwas Süße mitbringt. Wichtig ist auch, dass die Milchalternative gut schäumt.

## Zutaten für einen herrlichen Matcha Latte (ein Glas mit 250 ml)

- 2 - 2.5 g hochwertiger Matcha (entspricht 1 TL)
- 3-4 EL kaltes Wasser
- 100 ml heißes Wasser (80° Temperatur)
- 150 ml Pflanzendrink (z.B. Haferdrink oder Mandeldrink)
- Optional: 1-2 TL Reissirup

## Zubereitung (10-15 Minuten)

1. Bevor du loslegst, gebe auch hier den Bambusbesen einige Minuten in ein Schälchen mit lauwarmem Wasser, damit die feinen Borsten beim "Matcha-Aufschlagen" nicht brechen.
2. Gehe dann vor, wie bei der oben beschriebenen Tee-Zubereitung: Gebe 1 TL Matchapulver (oder etwas mehr) in eine tiefe Schale. Gieße 3-4 EL kaltes Wasser hinzu und löse den Matcha mit dem Bambusbesen auf. Nun gieße 100 ml heißes Wasser (ca. 80° Grad) hinzu. Dann schlägst du den Matcha nochmals etwa 2 Minuten mit dem Bambusbesen und schnellen, leichten Bewegungen aus dem Handgelenk schaumig auf.
3. Erhitze parallel dazu den Pflanzendrink und rühre etwas Reissirup ein, wenn du es süß magst. Anschließend schäumst du den Pflanzendrink auf und gießt ihn in dein Glas.
4. Dann lässt du über einen Esslöffel an der Glasinnenseite vorsichtig den vorbereiteten Matcha in dein Glas fließen (oder kippe ihn einfach hinzu - aber durch das langsame Gießen über einen Esslöffel an der Glasinnenseite, bleiben die Schichten so hübsch getrennt). Zum Schluss kannst du dann

noch die Schaumkrone mit etwas Matcha bestäuben. Fertig! Genieße es in vollen Zügen!

Du hast Lust, im Sommer eine richtig tolle Matcha-Erfrischung zuzubereiten? Kein Problem. Dann versuche doch mal "iced Matcha-Latte". Benutze dafür im Matcha-Latte-Rezept einfach kalte Milch und gebe zusätzlich Eiswürfel mit ins Glas. Oder du zauberst dir mit einer herrlichen "Matcha Nicecream-Bowl" eine ungaublich gute, gesunde Sommererfrischung. Die nachstehend beschriebene Nicecream-Bowl ist für mich wirklich eine geschmackliche Offenbarung. Ich könnte darin baden, so gut schmeckt sie. Probiere sie an heißen Tagen unbedingt aus.

### Zutaten für die Matcha-Nicecreambowl (1 Portion)

- 1 gefrorene Banane
- 150 g gefrorene Mango
- 1 TL hochwertiger Matcha
- Optional: 1 EL Reissirup (oder Agavendicksaft)
- Blätter von 2-3 Minzstängeln
- 1 EL Kokosflocken
- Optional: 1-2 TL geschälte Hanfsamen
- Obst nach Belieben (ich liebe dazu Kiwi, Aprikosen, Erdbeeren und Heidelbeeren)

---

### Zubereitung (10 Minuten)

1. Bevor du loslegst, gebe den Bambusbesen einige Minuten in ein Schälchen mit lauwarmem Wasser. Das macht die Bambusborsten schön biegsam und verhindert, dass diese beim "Matcha-Aufschlagen" an den Spitzen abbrechen.
2. Gebe dann einen kleinen Teelöffel Matchapulver in eine tiefe Schale. Gieße 3-4 EL kaltes Wasser hinzu und löse den Matcha mit dem Bambusbesen kurz auf. Nun gieße 100 ml heißes Wasser hinzu. Es sollte nicht zu kochend sein. Eine Temperatur von 80 Grad ist ideal. Da habe ich Glück, denn mein Teewasserkocher hat dafür eine eigene Temperatureinstellung\*. Dann schlägst du den Matcha nochmals etwa 2 Minuten mit dem Bambusbesen und schnellen, leichten Bewegungen aus dem Handgelenk richtig schön schaumig. Falls du magst, gebe 1 TL Reissirup dazu. Fertig!

Du kannst den Matcha ganz individuell auch höher dosieren, wenn du möchtest. Das solltest du selbst entscheiden. Denn Matcha hat einen ziemlich hohen Teein-Gehalt, den nicht jeder gleich gut verträgt. Ein Start mit einem kleinen TL ist daher ideal. Ich selbst nehme inzwischen aber einen gehäuften Teelöffel.