

# REZEPT

## Dein erster Matcha

Der grüne Drink, der dich wach macht und gut aussieht!  
Schritt für Schritt zum perfekten Matcha: Einfach, schnell  
und lecker!

# MATCHA



# MATCHA

## Warum Matcha und was du brauchst

Matcha! Es ist überall. Du hast es in deinem Lieblingscafé gesehen, auf Instagram gesehen und fragst dich immer wieder: Was zur Tasse ist Matcha und warum will jeder auf einmal diesen grünen Zauber trinken? Ich verstehe dich. Aber keine Sorge: Nach dieser Anleitung wirst du genau wissen, warum Matcha nicht nur im Trend ist, sondern auch deinem Körper und Geist Gutes tut. Und das Beste: Du kannst ihn ganz einfach zuhause zubereiten – ohne Profigerät. Aber genug geredet, hier geht's los!



## ZUBEHÖR

Schale	kleine Schale / idealerweise eine flache, breite Matcha-Schale aber eine normale Schale funktioniert auch
Matcha Besen (Chasen)	Ein traditioneller Bambusbesen für den perfekten Schaum. (Alternativ: Schneebesen oder Milchaufschäumer)
Sieb	Ein feines Sieb, um das Matcha-Pulver zu sieben und Klümpchen zu vermeiden
Teelöffel	Zum Abmessen des Matcha-Pulvers (idealerweise der kleine Löffel, der oft mit dem Matcha-Set geliefert wird)
Wasserkocher	Um das Wasser auf die richtige Temperatur zu bringen
Tasse oder Becher	Wenn du deinen Matcha servieren möchtest

ENJOY!

# SO BEREITEST DU DEINEN ERSTEN MATCHA ZU



## Schritt 1

### Siebe den Matcha

Nimm 1–2 Teelöffel Matcha und siebe das Pulver in eine Schale. Vermeide Klümpchen und Sorge für eine cremige Konsistenz oder ein Bild einer entspannten Person mit Matcha.

## Schritt 2

### Wasser aufheizen (aber nicht kochen!)

Erhitze 70–80 ml Wasser auf ca. 80°C.

Es sollte nicht kochen, da der Matcha sonst bitter wird.

## Schritt 3

### Rühren für den perfekten Schaum

Schlag den Matcha mit einem Schneebesen oder Milchaufschäumer in einer schnellen M- oder W-Bewegung.

30 Sekunden sollten ausreichen.

## Schritt 4

### Genießen

Jetzt den Matcha aus der Schale trinken und die Achtsamkeit genießen. Fertig ist dein grüner Zen-Moment!

# LET'S DRINK