GENERELL

Vanilla bean matcha latte

Kock: **Vin & Matguiden** Tid: **5 min** Portioner: **1 kopp**

5

En matcha latte är inte bara grön och skön att titta på, den smakar riktigt gott och har många fördelaktiga hälsoegenskaper. Förutom att en kopp grön latte ger oss vårkänslor, är matchapulver rikt på antioxidanter och aminosyror.

Ersätt morgonkaffet med en kopp matcha latte! Matcha-te sägs väcka kroppen på samma effektiva sätt som kaffe ? men med fördelen att energitoppen varar längre. Matcha innehåller koffein, dock inte lika mycket som kaffe, och passar särskilt personer som är känsliga för kaffets lite mer dramatiska energiskjutsar. Det är en energigivande dryck samtidigt som den är rogivande. Man tror att det beror på den speciella aminosyran L-theanin som bara finns i te.
Matcha är grönt te i pulverform som framförallt används i den traditionella japanska teceremonin men också för smak- och färgsättning av exempelvis glass, smoothies och kakor. Det ger en intensiv grön färg och har en fin, mjuk och fyllig smak.
Matcha latte har varit poppis ett tag och allt fler hälsocaféer öppnar upp här och var, läs mer om hälsocaféer och restauranger i Agnieszkas artikel.
Foto: Agnieszka Baltyn / Restaurangstockholm

INGREDIENSER

1 tsk matchapulver
1 msk hett vatten
flytande honung eller agavesirap
1,5-2 dl sojamjölk eller annan valfri mjölk
1-2 krm äkta vaniljpulver alt 1/3 urskrapad vaniljstång

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda matchapulver hett vatten, vispa tills att pulvret löses upp och addera vaniljpulvret. Smaka av med honung eller agavesirap. Häll i en stor kopp och fyll upp med ångad mjölk och toppa med skummet.