



MATCHA *RECEPTEK*

Matcha Latte

Hozzávalók

- 2 gramm matcha por
- 1 dl víz
- 1,5 dl tej
- Ízlés szerint 1 teáskanálnyi méz, fahéj, vagy vanília

Elkészítése

Szitáld át a matcha port egy pohárba, hogy csomómentes legyen.

Ezután forralj vizet, majd várj egy kicsit, amíg körülbelül 80 fokra visszahűl a víz.

Ebből a visszahűlt vízből öntsd a megfelelő adagot a matcha porra.

Ezután (ha nincs bambusz habverő) kézi tejhabosítóval, vagy legrosszabb esetben akár egy villával keverd fel.



Ha van bambusz habverő, először áztasd be, hogy a szálai felpuhuljanak, majd ezzel tudod csomómentesre felhabosítani a matcha teát.

Gőzöld fel a tejet, majd habosítsd és önts a matcha teára.

Ízlés szerint tehetsz még bele mézet, fahéjjal szórhatod meg a tetejét, vagy akár vaníliát is használhatsz.

Egészségedre!

Matcha Muffin

Hozzávalók

- Kedvenc muffin receptünk
- 2 teáskanálnyi matcha por

Elkészítése

A matcha por tökéletes választás lehet sütéshez, nem csak íze, hanem színe miatt is, ugyanis mesterséges színezék nélkül tud kellemes, sőt, érdekes zöld színt kölcsönözni süteményeinknek.

A matcha porral így egy egészséges forrásból származó anyaggal tud ételeinek, pékáruinak, vagy akár süteményeinek egy különleges fűzöld színt kölcsönözni.

Tökéletes lehet egy muffin recept arra, hogy ezt kipróbálja.



Semmi különleges muffin receptre nincs szükség, megteszi a már megszokott alap recept, amit ismer, vagy amit szeret.

Adjon hozzá két teáskanálnyi matcha port minden csésze tejhez, amit használ az elkészítés során.

Ne felejtse el, hogy a sütés végén egy kis matcha port még díszítésként a sütemények tetejére is szórhat.

Matcha Puding

Hozzávalók

- Kedvenc puding receptünk
- 1 teáskanálnyi matcha por

Elkészítése

Ha szeretjük a pudingokat, akkor ezeket is színesíthetjük és ízesíthetjük matcha porral.

Fontos, hogy a lágyabb ízű, tejes pudingoknál használjuk a matcha port, mint például a vanília, vagy tejes puding.

Az elkészítés során 1 teáskanálnyi matcha port használjunk.

A puding elkészülte után a tetejét szórjuk meg matcha porral.

Így egy nagyon kellemes, természetes ízt és különleges színt kapunk.



Matcha Lassi

Hozzávalók

- 1 dl joghurt
- 1 dl tej
- 2 teáskanálnyi matcha por

Elkészítése

A lassi egy hagyományos indiai, joghurt alapú hűsítő ital, aminek létezik egy zöld teás változata, ami népszerű az egész világon.

Nem csak íze, de elkészítésének egyszerűsége miatt is népszerű.

A tejet és joghurtot, egyenlő arányban használjuk. Ezt a két összetevőt jó alaposan keverjük össze, majd adjuk hozzá és jól keverjük át a 2 teáskanálnyi matcha porral.

Ezután ízlés szerint agave nektárral ízesítsük.

Ennyire egyszerű!



Ha valaki szeretné és még különlegesebb és frissítőbb ízre vágyik, hozzáadhat egy teáskanálnyi citromlevet is.

Matcha Fánk

Hozzávalók

- Kedvenc fánk receptünk
- Fél csésze tej
- 2 csésze porcukor
- 2 evőkanálnyi matcha por

Elkészítése

A fánkokat ugyanolyan jól ki lehet egészíteni matchával, mint a muffinokat.

A következő adag fánknaál, amit készít, biztosan nagy meglepetést okoz majd vendégeinél az élénk zöld szín.

Néhány evőkanál matcha por tökéletes kiegészítője lehet a fánk receptnek, de van egy másik megoldás is, amivel még különlegesebbé teheti fánkjait.

Készítsen édes matcha mázat a fánkok tetejére!



Ennek elkészítése roppant egyszerű.

Csak 2 csésze porcukrot, fél csésze tejjel és 2 evőkanálnyi matcha porral jól keverjen össze és máris kész.

Matcha Buborék Tea

Hozzávalók

- 1,5 dl zöld tea
- 1,5 dl tej
- 1 teáskanálnyi matcha por
- Tápióka gyöngy
- Jég

Elkészítése

A buborék teák Kelet- és Délkelet-Ázsiában igen népszerű italok, de itthon is megtalálhatóak már a különböző ízesítésű buborékos teák, amiknek alján ott hevernek ezek a szétpukkasztható, ízes töltelékű gyöngyöcskék.

Ezek a tápióka gyöngyök egyébként itthon is megvásárolhatóak már különböző ázsiai boltokban, így saját buborékos teát is készíthetünk.



Az elkészítéshez egyenlő arányban kell zöld teát és tejet, egy marék jégkockát és egy teáskanálnyi matcha port jó alaposan koktélkeverőben elkeverni.

A külön vásárolt tápióka gyöngyöt pedig ízlés szerint adhatjuk az italhoz.

Egy dologra figyeljünk, hogyha szívószállal isszuk az italt, akkor megfelelően vastag legyen a szívószál, különben a gyöngyöket kanalazhatjuk ki külön.

Fagyis Matcha (A La Mode)

Hozzávalók

- 1 evőkanálnyi Matcha por
- 1/4 csészenyi forró víz (80 °C)
- 1 gombóc vanília fagylalt (vagy akár több :))

Elkészítése

Az egyik legfinomabb ízű fagylaltok a zöld teás fagylaltok.

Ezt akár otthon is elkészíthetjük, ami talán még finomabbá teszik a fagyit, hiszen otthon magunk kísérletezhetjük ki a megfelelő arányokat.

Az elkészítése roppant egyszerű.

A negyed csészenyi forró vízbe tegyünk egy evőkanálnyi Matcha port és nagyon alaposan, vagy bambusz teaecsettel (chasen), vagy akár habosító eszközzel keverjük nagyon habos, krémes állagúra.



Ezután a fagylaltot külön kis tálkába, vagy csészébe adagoljuk ki, ízlés szerint annyi gombócot, amennyit szeretnénk.

Ezután a krémes Matcha szószt ízlés szerint öntsük rá.

Érdemes kicsit várni, amíg a Matcha hűl egy kicsit, mert a túl forró szósz a fagylaltot rögtön felolvaszthatja.

Matcha Sodó

Hozzávalók

- Kedvenc sodó recept
- 1 teáskanálnyi Matcha por

Elkészítése

Ha legközelebb sodót készít, nyugodtan képzelje el élénkzöld színben, amit a hozzáadott Matchával lehet elérni.

Tökéletes házassága ez a zöld teának és a desszertnek.

Minden csésze folyékony alapanyaghoz egy teáskanálnyi Matcha adagolható.

Ez nem csak színében, de ízében is különlegessé fogja tenni a következő sodót, amit készít.

Az eredmény nem csak vizuálisan lesz lenyűgöző, de antioxidánsokban is gazdag, jótékony hatású desszert lesz!



Matcha Jégkrém

Hozzávalók

- Klasszikus pálcás jégkrém recept
- 2 teáskanálnyi Matcha por
- Ízlés szerint agávénektár

Elkészítése

Mindenki készített már otthon pálcás jégkrémet. Mikor a vizet, vagy tejet ízesítjük és lefagyaszttjuk a mélyhűtőben.

Nos, akár saját Matcha jégkrémet is készíthetünk, hiszen ehhez sem kell különleges hozzávaló és nagy előkészület.

A lényeg, hogy minden csésze tejhez két teáskanálnyi Matcha port kell adagolnunk.

Jól elkeverve ezután ezeket agávénektárral édesíthetjük ízlés szerint.



Ezután a keveréket formába öntve, fa pálcikákkal megszúrva öt órán keresztül fagyasszuk.

Igazi csemege ez felnőttek és gyerekek számára egyaránt.

Tipp: Akár különböző formákba is önthetjük a keveréket, így nem csak színében, de megjelenésében is izgalmas jégkrémeket kapunk.

Matcha Turmix

Hozzávalók

- 1 csésze tej
- Egy fél fagyasztott banán
- Egy fél pohárka fagyasztott görögdinnye hús
- 1,5 teáskanálnyi matcha por
- Ízlés szerint pár csepp borsmenta kivonat, chia mag

Elkészítése

A tejet öntsük egy turmixgépbe és lassú fordulaton kezdjük el keverni.

Eközben adjuk hozzá a matcha port, illetve ízlés szerint ha szeretnénk a vanília fehérjeport.

Turmixoljuk addig, amíg krémes állagot kapunk.

Adjuk hozzá a fagyasztott gyümölcsöket és keverjük tovább, amíg az ital fagyos, kicsit kásás, de mégis krémes állagot kap.



Ezután szervírozzuk magas turmixos üvegpoarakban.

Gyors Matcha Smoothie

Hozzávalók

- 2 csésze fagyasztott szőlő (zöld)
- 1 fagyasztott banán
- 1 csésze bébi spenótlevél
- 2 evőkanálnyi Matcha por

Elkészítése

Elsőre talán furcsa kombinációnak tűnik a spenótot a zöld teával keverni, de a két alapanyag jótékony hatásai így még erősebbek lesznek.

A spenót vitaminokban és vasban gazdag, a banán káliumot tartalmaz, a szőlő pedig az ital édes ízéért felel ebben az esetben, holott jól tudjuk, hogy a szőlőnek is vannak jótékony hatásai és fogyasztásának előnyei.



A gyors smoothie valóban gyors, hiszen elkészíteni egy pillanat műve.

Az összetevőket csupán egy turmixgépben alaposan el kell keverni, amíg sima, habos állagot nem kapunk.

Barackos Matcha Smoothie

Hozzávalók

- 1 nagy barack
- 1 fagyasztott banán
- 2 evőkanálnyi Matcha por
- 1 evőkanálnyi juharszirup

Elkészítése

Az őszibarackkal kombinált zöld tea is kiváló és frissítő italt eredményez.

Az őszibarack rostokban és antioxidánsokban gazdag, valamint tíz különböző vitamint is biztosít a szervezet számára.

A banán pedig káliumot tartalmaz.

Az elkészítéshez a barackot magozzuk ki, szabadítsuk meg a héjától, valamint vágjuk nagyobb darabokra.



Ezután nincs más hátra, mint az összes összetevőt egy turmixgépben jó alaposan elkeverni.

Miután sima, krémes állagot kaptunk máris szervírozhatjuk frissítő barackos Matcha Smoothie-nkat.

Banános Matcha Smoothie

Hozzávalók

- 1 fagyasztott banán
- 1/2 csésze tej
- 2 evőkanálnyi mogoróvaj
- 2 evőkanálnyi Matcha por
- 1 evőkanálnyi juharszirup

Elkészítése

A banánról már tudjuk, hogy nagyszerű kálium forrás, a mogoróvaj viszont igazi energia bomba. Magas fehérjetartalma miatt lendületet ad szervezetünknek.

A banános mogoróvajás turmixunk elkészítése nagyon egyszerű.

Az összetevőket csak össze kell kevernünk egy turmixgépben, amíg sima, krémes állagot nem kapunk!



FIGYELEM! Ha allergiás a mogoróra, akkor nyugodtan hagyja ki a mogoróvaját és egyszerűen banánnal kóstolja meg. Nem fogja megbánni akkor sem! :)

Gyömbér-Matcha Smoothie

Hozzávalók

- 1 fagyasztott alma
- Egy kisebb darab gyömbér (kb. 5 cm-es)
- 2 evőkanál citromlé
- 2 evőkanálnyi Matcha por
- 1 evőkanál méz

Elkészítése

A gyömbérnek gyulladáscsökkentő hatása van, így ez az ital nem csak frissítőnek lehet tökéletes. Ezen kívül az emésztőrendszert is támogatja.

A citrom pedig antibakteriális hatásának köszönhetően tisztítja szervezetünket.

Ennek az igen finom és egészséges italnak az elkészítése a megszokott módot követi.



Egy turmixgépben kell majd az alapanyagokat simára, krémesre összekeverni.

A gyömbért ehhez meg kell hámozni és nagyon lazán, vékony darabokra kell felszeletelni, majd felaprítani.

Áfonyás Matcha Smoothie

Hozzávalók

- 1 csésze fagyasztott áfonya
- 1/2 csésze görög joghurt
- 1 evőkanál lenmag
- 2 evőkanálnyi Matcha por
- 1 evőkanál méz

Elkészítése

Aki szereti a piros bogyós gyümölcsöket, annak ez az ital felejthetetlen élményt fog nyújtani.

Nem csak az élmény miatt érdemes elkészíteni ezt az italt, hanem az egészségre gyakorolt jótékony hatása miatt is.

A áfonya magas szintű C-vitamin forrás, hiszen igen gazdag benne.

A lenmag pedig tele van rostokkal, ami az emésztőrendszert segíti.



Az elkészítése a szokásos módon, nagyon egyszerűen történik.

Egy turmixgépben simára, krémesre kell összekeverni az összetevőket.

Trópusi Matcha Smoothie

Hozzávalók

- 1 csészenyi ananászdarabok
- 2 evőkanálnyi citromlé
- 1/2 csésze kókusztej
- 2 evőkanálnyi Matcha por
- 1 evőkanál méz
- 1 csészenyi jég

Elkészítése

Ez a trópusi ízekkel elcsábító ital nem csak finom, de egész napra feldobhatják a hangulatodat, és testedet.

A benne található ananász ugyanis tele van elektrolitokkal, amik nélkülözhetetlenek a napi jóléthez.



Nem csak a fogyasztása, de az elkészítése is feldobhatja a napot, hiszen egyszerű és szórakoztató.

Egyszerűen csak egy turmixgépben szépen egymás után adagolva az összetevőket simára, krémesre kell keverni, utána máris fogyasztható.

Avokádós Matcha Turmix

Hozzávalók

- 1 avokádó
- 2 evőkanálnyi citromlé
- 1 fagyasztott banán
- 2 evőkanálnyi Matcha por
- 1 evőkanál méz
- 1/2 csészényi jég

Elkészítése

Az avokádó esszenciális zsírsavakat tartalmaz, amik igen hasznosak a szervezet számára, a banán pedig - ahogy az már mindenki tudja -, káliumot, ami szintén hasznos.

Az elkészítésének első lépésében az avokádót hámozzuk meg, távolítsuk el a magját, majd vágjuk negyedekre.



Ezt követően nincs más dolgunk, mint az összetevőket egy turmixgépben összekeverni, amíg sima, krémes állagot nem kapunk.

Ízlés szerint ízesíthetjük, még egy kis mézzel, ha édesebb szájuak vagyunk.

Super Matcha Smoothie

Hozzávalók

- 1 csésze bébi spenótlevél
- 1/2 csésze kelkáposzta levél
- 6 nagy friss mentalevél
- 1 fagyasztott banán
- 1 evőkanál juharszirup
- 2 evőkanálnyi Matcha por

Elkészítése

Ez a smoothie egy igazi egészség bomba!

Nem véletlenül nevezzük szupernek, hiszen ez az ital nagy mennyiségű zöldséget tartalmaz, amik igen gazdagok A-vitaminban és rengeteg vassal látják el szervezetünket.

Az elkészítéséhez viszont nincs szükség szupererőre, hiszen egy egyszerű turmixgép elvégzi helyettünk a munkát.



Csak tegyük bele a gépbe az összetevőket és keverjük simára, krémes állagúra és máris fogyaszthatjuk.

Mango Matcha Smoothie

Hozzávalók

- 1 csészényi fagyasztott mangó darabok
- 3/4 csésze frissen facsart narancslé
- 1 fagyasztott banán
- 2 evőkanálnyi Matcha por

Elkészítése

A narancsról köztudott, hogy nagyszerű vitaminforrás, elsősorban C-vitaminban gazdag.

A banánról meg tudjuk, hogy káliumban gazdag.

Ennek az italnak az elkészítéséhez nem használunk külön mézet, vagy édesítő szirupot, hiszen úgy véljük, hogy önmagában is elég édes, így ezeket nyugodtan elengedhetjük.

Az összetevőket egy turmixgépben keverjük simára, krémes állagúra, majd akár plusz



mangó, vagy banán szeletekkel szervírozhatjuk is.

Ha mégis plusz édes ízre vágyunk, inkább a mangó, és a banán mennyiségével kísérletezzünk, ne adjunk hozzá plusz mézet vagy más édesítőt.

Matcha kenyér

Hozzávalók (Egy szokásos méretű kenyérhez)

- 2 és 1/2 csésze kenyérliszt
- 1/2 teáskanál só
- 4 evőkanál cukor
- 1 nagy tojás
- 1/2 csésze tej
- 120 gramm tangzhong (kb. 1/2 csésze)
- 2 evőkanálnyi Matcha por
- 2 teáskanálnyi élesztő
- 3 evőkanálnyi vaj

Elkészítése

Keverjük össze a lisztet, sót, cukrot és az élesztőt egy tálban. Egy kis mélyedést készítve a közepébe, öntsük bele a vajat, a tangzhongot, a tejet és a tojást.

Tésztakeverő géppel, közepes sebességen gyúrjuk a tésztát, amíg el nem éri a megfelelő állagot. További vaj hozzáadásával tudjuk ezt az állagot módosítani.

A gömb alakúra gyúrt tésztát osszuk ketté. Az egyik felét rakjuk vissza a keverőbe és adjuk hozzá a Matcha port, majd keverjük tovább, amíg a por egyenletesen el



nem oszlik. Olajjal kenjük ki két nagy tálat és a kétféle tésztát rakjuk bele lefedve pihentetni, kb. 40 percig.

Miután duplájára dagadtak a tészták osszuk őket ismét ketté, így négy adagot kapunk, kettő Matchásat, kettő fehéret. Formázzunk belőlük golyókat és hagyjuk pihenni őket 15 percig.

Sodrófa segítségével nyújtsuk ki a tésztákat ovális formára. Ezután helyezünk egy Matchás tésztára egy fehéret és sodrófával menjünk át rajtuk párszor, hogy egyé olvadjanak. A tésztát hajtsuk félbe, majd a hátára, és a sodrófával egyesítsük több oldalról a rétegeket.

Ezután tekerjük fel a tésztát és lefedve pihentessük ismét 40 percig.

Ezután jöhet a sütés. A megformázott kenyér tetejét tojással kenjük be, hogy szép fényes legyen sütés után.

Ezután 160-170 fokban süssük 30 percig.



MATCHA BOX



WWW.MATCHABOX.HU

2021. YNFOO ONLINE KFT. - MINDEN JOG FENNTARTVA!