



# Matcha fra Chaya

## Opskrifthæfte

# Matcha - det daglige sundhedsboost

## Ingredienser:

- Matcha
- Friskkogt vand ved 80°C

## Tilberedning:

Sigt matchaen (ca. 1,5 mål med bambusskeen eller 2/3 teskefuld) til en forvarmet kop. Tilsæt 1/2 - 3/4 dl. varmt vand og pisk med bambuspiskeriset til et fint skum dækker overfladen. Matchaen er nu klar, og drikkes i flg. traditionen i 3,5 mundfulde.

# Matcha latte

## Ingredienser:

- Matcha
- 2,5 dl. mælk
- Honning eller rørsukker

## Tilberedning:

Tilbered en tyk matcha af 3 mål med bambusskeen eller 1 1/3 teskefuld i 3 teskefulde varmt vand. Opvarm mælken uden at lade den koge og ibland matchaen. Smag til med honning eller rørsukker efter smag og server den flotte, lysegrønne latte i et smukt glas.

# Matcha is

## Ingredienser:

- 4 past. æggeblommer
- 2 dl. mælk
- 2,5 dl. piskefløde
- 1/2 vanillestang
- Matcha

## Tilberedning:

Pisk æggeblommer, sukker, vanillekorn og 1 spiseskefuld matcha til en luftig masse. Pisk mælken i. Pisk fløden til skum og indpisk heri matcha-æggeblandingen. Hæld den færdige blanding i en egnet skål som sættes i fryseren. I den første time under indfrysningen røres blandingen igennem hvert kvarter så den ikke skiller.

## Matcha-banan shake

### Ingredienser:

- Matcha
- 1 banan
- 2,5 dl. mælk
- Honning eller rørsukker

### Tilberedning:

Alle ingredienser incl. ca. 2 mål eller 1 tsk. matcha mixes i en blender. Serveres i højt glas - evt. med isterninger. En rigtig god og sund morgendrik, der kan varieres med andre lyse frugter, f.eks. ananas, melon m.fl.

## Matcha float

### Ingredienser:

- Matcha
- 1-1½ dl. kold mælk
- En kugle vanilleis
- Isterninger
- Sirup

### Tilberedning:

Tilbered en portion matcha - dog piskes mindre ihærdigt, så den ikke skummer. Hæld matchaen i et højt glas og tilsæt 5 - 6 isterninger. Hæld forsigtigt mælken over og læg iskuglen i. Slut af med sirup og server med en lang ske.

## Scones med matcha

### Ingredienser:

- 250 g hvedemel
- 1 spsk. sukker
- 1 spsk. bagepulver
- 2 mål eller 1 tsk. matcha
- ½ tsk. salt
- 70 g smør
- 1,5 dl. mælk
- 1 æg

### Tilberedning:

Sigt mel, sukker, bagepulver, matcha og salt i en skål. Ælt smøret i med fingrene. Pisk mælk og æggeblomme sammen og bland i dejen lidt ad gangen. Dejen skal føles fugtig - ikke klæbrig. Udrul dejen i 2 cm tykkelse på et bord drysset med mel. Tryk scones ud med et glas, sæt dem på bagepapir på en plade og pensl med æggehviden. Bag i forvarmet ovn ved 180°C i 12 - 15 min. og server med flødeskum og jordbærsyltetøj - mums!

## Matcha - det daglige sundhedsboost

De fleste er nok enige om, at te er forbundet med en lang række sundhedsmæssige fordele. Tebladene høje indhold af polyphenoler, vitaminer, antioxidanter samt vigtige spormetaller menes at have en gunstig indvirkning på mange sider af vores helbred.

Matcha - teen der gennem mere end 1.000 år har været en del af den japanske kulturtradition gennem te-ceremonien - tilbyder disse sundhedsmæssige fordele i endnu rigere mål end nogen anden te. Når du tilbereder og drikker matcha får du nemlig ikke kun et udtræk af tebladene, men du indtager simpelthen de fintmalede teblade og får derfor mange af disse stoffer i endnu højere koncentrationer.

## Chayas matcha startpakke

Vi har sammensat en begynderpakke, hvis matcha er nyt for dig. Du får her alt det nødvendige udstyr til at komme i gang med at lave japanernes grønne sundhedstilskud. Du får som vist en flot matcha skål, piskeris og måleske af bambus og selvfølgelig en dåse matcha.

Pakken kan du købe i forretningerne eller bestille på hjemmesiden.



Chaya • tlf. 3965 8898 • [info@chaya.dk](mailto:info@chaya.dk) • [www.chaya.dk](http://www.chaya.dk)  
Lyngby Hovedgade 9C • 2800 Kgs. Lyngby  
Jægersborg Allé 37 • 2920 Charlottenlund