

LINDEN-MATCHA

Zutaten:

- 1 TL Lindenblatt-Pulver
- 1 Schuss warmes Wasser
(ca. 80 °C, nicht kochend)
- 150–200 ml Milch nach Wahl
(z. B. Kokosdrink)
- Optional: Eiswürfel



Zubereitung:

1. Sieben: Lindenblatt-Pulver durch ein feines Sieb in ein kleines Gefäß geben, um Klümpchen zu vermeiden.
2. Anrühren: Mit dem warmen Wasser aufgießen. Mit einem Matcha-Besen oder Milchaufschäumer kräftig zu einer glatten Paste verrühren.
3. Heiß genießen: Milch erwärmen, aufschäumen und langsam über die Linden-Paste gießen.
4. Oder kalt schichten: Eiswürfel in ein Glas geben und etwas kalte Milch einschenken. Die Linden-Paste darübergeben und zum Schluss mit geschäumter Milch toppen.

Viel Spaß und genieße deinen Linden-Matcha!

Tipp:

Pulver einfach selbst herstellen! Dafür getrocknete Lindenblätter im Mixer oder Mörser sehr fein mahlen.

Gut zu wissen:

Lindenblätter sind eine heimische, koffeinfreie Matcha-Alternative. Der Linden-Matcha wirkt sanft beruhigend, ideal zur Entspannung am Abend.

Meine Notizen: