# Recepty: Matcha jako potravina

**Vloženo: 25.04.2018 Komerční sdělení**

Již dávno neplatí představa, že japonský zelený čaj Matcha se pouze pije. Moderní kuchyně je mnohem dál a nabízí různé zajímavé recepty. Ty můžou být zaměřené nejenom na zdravý životní styl, ale i na mlsný jazyk. Proto není divu, že existuje velké množství chutných receptů se smaragdově zeleným práškem Matcha. Některé z nich si nyní představíme.

**Zdravý Matcha puding**

Ingredi

ence: 4 g prášku Matcha, 400 ml rýžového mléka, 8 polévkových lžic chia semínek, 1 čajová lžička mleté skořice, 2 čajové lžičky javorového sirupu

Příprava: Všechny ingredience dejte do skleněné nádoby a směs důkladně promíchejte. Nechte postupně ztuhnout, přičemž je vhodné směs čas od času promíchat, aby chia semínka neklesly ke dnu. Podávejte chlazené.

**Lívance s práškem Matcha**

Ingredience: 280 ml polotučného mléka, 230 g mouky, 6 vajec, 16 g zeleného prášku Matcha, 1 čajová lžička prášku do pečiva, 2 lžíce rozehřátého kokosového oleje, sůl dle chuti

Příprava: Rozklepněte připravená vejce a oddělte z nich žloutky. Následně z vaječných bílků vyšlehejte sníh. Připravte si další misku a dejte do ní všechny zbývající ingredience, včetně prášku Matcha. Hnětením ze směsi udělejte těsto. Následně do těsta opatrně přimíchejte připravený sníh. Tímto je těsto na Matcha lívance připravené. Vytvarujte z něj lívance a pokud možno na suché pánvi je osmahněte.

Matcha lívance můžete podávat s klasickou marmeládou, různými slazenými sirupy, s ovocem, se zmrzlinou apod.

**Matcha zmrzlina**

Ingredience: 3 vejce, 1 šlehačka, 80 g cukru krystalu, 2 polévkové lžíce čaje Matcha, nastrouhaná pomerančová kůra, trochu pomerančové šťávy, skořice

Příprava: Rozmíchejte čaj Matcha s čajovou lžičkou cukru. Zbývající část cukru se smíchá s rozklepnutými vejci. Míchejte tak dlouho, až z toho vznikne vaječná pěna. Do ní přimíchejte rozmíchaný Matcha s cukrem a všechny ostatní ingredience. Znovu vše promíchejte, až znovu vznikne pěna. Nyní si připravte šlehačku, kterou po vyšlehání smíchejte s již hotovou pěnou. Vložte do připravených nádob a nechte zmrazit.

## Dezert Matcha cotta

Ingredience: 6 g čaje Matcha, 500 ml smetany, 6 polévkových lžic krupicového cukru, 6 plátků želatiny, mletá vanilka

Příprava: Plátky želatiny dejte do hrnce s vodou a počkejte, až dostatečně nabobtnají. Smetanu dejte do hrnce, přidejte špetku mleté vanilky a uveďte ji do varu. Jakmile přestane smetana vřít, vmíchejte do ní čaj Matcha a přidejte nabobtnalou želatinu. Nakonec vše přelijte do formiček a dejte vychladit.

Matcha cottu můžete podávat ve formičkách, které ozdobíte ovocem. Zrovna tak je možné Matcha cottu vyklopit na dezertní talířek a ten ozdobit a podávat.

### Matcha salát s ovocem

Ingredience: jablka, broskve, nektarinky, hroznové víno, khaki, citronová šťáva, čaj Matcha, kokosový olej

Příprava: Ovoce důkladně omyjte a nechte okapat. Podle vlastní chuti můžete některé druhy oloupat. Dle potřeby je zbavte stopek, jader a semínek. Následně ovoce nakrájejte na vámi oblíbené kousky, vložte do misky a promíchejte. Míchejte s citem, aby se ovoce příliš nepomačkalo.

Nyní si připravte zálivku na salát. Rozehřejte trochu kokosového oleje, do kterého vmíchejte japonský zelený čaj Matcha. Dále přidejte a vmíchejte trochu čerstvé citrónové šťávy. Zálivkou ovocný salát zalijte a můžete podávat.

Záleží jenom na vás, zda preferujete pokojovou teplotu nebo dáte salát vychladit.

### Matcha sušenky

Ingredience: 2,5 hrnku mouky, ¾ hrnku cukru, 3 čajové lžičky Matcha, 5 polévkových lžic kokosového oleje, 1 čajová lžička kypřícího prášku do pečiva

Příprava: Smíchejte Matcha, mouku, cukr a kypřící prášek. Když je vše dobře promícháno, rozehřejte kokosový olej a vmíchejte ho do směsi. Důležité je, aby vzniklo homogenní těsto vhodné ke zpracování. Po prohnětení těsto vyválejte a z plátu vykrojte požadovaný tvar sušenek. Nakonec je upečte v troubě na 200 stupňů Celsia.