



# Vegane Matcha-Latte



1 Portion



Ca. 10 Min.

## ZUTATEN

1/2 TL Matcha Pulver

200 ml Hafermilch (glutenfrei)

Prise Zimt

1 TL Ahornsirup

## TIPP



### Achtsamkeitsübung

Trinke Deine Matcha-Latte einmal ganz in Ruhe. Mache es Dir gemütlich, sei ungestört und lasse Dich für den Zeitraum bis Du die Matcha-Latte getrunken hast einfach einmal zur Ruhe kommen.

Genieße jeden Schluck und nimm ihn bewusst und achtsam wahr. Die Matcha-Latte schmeckt dann gleich noch intensiver. Mache Dir bewusst, dass Du Zeit für alles hast und Du Dir Zeit auch nehmen darfst. Mit Ruhe und Ausgeglichenheit funktioniert alles konzentrierter und effektiver. Das spart wiederum Zeit! Erholung ist ein präventiver Schritt, welcher zu Deiner Gesundheit, Deinem Wohlbefinden und Deiner Produktivität beiträgt.



## ZUBEREITUNG

### Schnelle Variante:

1. Matchapulver und Hafermilch in einem Milchaufschäumer aufschäumen und aufwärmen
2. Ahornsirup hinzufügen, gut umrühren, mit Zimt bestreuen und warm genießen

### Längere Variante:

- Hafermilch erhitzen
- Matchapulver in 1 EL heißem Wasser auflösen
- Milch über den Matcha geben
- Ahornsirup hinzufügen, gut umrühren, mit Zimt bestreuen und warm genießen