

Matcha Tee kalt gerührt

Rezept ergibt 4 Gläser

Zutaten:

2 Stiele Minze

2 Msp. geriebener Ingwer

600 ml Apfelsaft

ca. 1 ½ g Matchateepulver

abgeriebene Schale und Saft von 2 Bio-Limetten

Eiswürfel (nach Belieben)



© Wolfgang Schardt für ZS Verlag

1. Die Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Den Ingwer mit Apfelsaft, Teepulver, der Hälfte der Limettenschale und dem Limettensaft in einem Cocktailshaker etwa 2 Minuten kräftig schütteln.
2. Vier Longdrinkgläser nach Belieben mit Eiswürfeln und einigen Minzeblättern füllen. Den Shake aufgießen und mit der restlichen Limettenschale garniert servieren.

Tipps:

Die Minzeblätter entfalten ihren Geschmack noch besser, wenn sie vor dem Weiterverarbeiten etwas zwischen den Fingern gerieben werden. Apfelsaft schmeckt am besten frisch aus dem Entsafter

Das japanische Matchateepulver ist ein gesunder Kraftspender am Morgen. Und wer abends Freunde mit einem exotischen „Power“-Drink überraschen möchte, pimpt das Ganze einfach mit 2 cl Gin zum Aperitif.



Mehr Rezepte in:

"Tarik kocht dich fit" von Tarik Rose