

# LATTE MATCHA



BARBARA BRICARD  
Naturapathe



Certainement le plus connu des « latte », le matcha latte, poudre de thé vert japonais d'une grande qualité est considéré comme un super aliment !

## Ses bienfaits sont nombreux :

- Antioxydant
- Renforce le système immunitaire
- Riche en vitamine C et E
- Prévient des maladies cardio-vasculaires
- Energisant et stimulant grâce à sa teneur en caféine
- Diminue le stress et favorise la relaxation grâce à sa teneur en théanine
- Détoxifiant car très riche en chlorophylle



## Recette du latte matcha

### Ingrédients :

- 15 cl de lait d'amande, de riz ou de coco
- 5 cl d'eau
- 1/2 cuillère à café de thé matcha
- 1 cuillère à café de miel ou sirop d'érable (facultatif)

### Recette :

- Mélanger le thé matcha dans l'eau chaude
- Faire chauffer le lait végétal
- Verser le liquide chaud sur le matcha
- Bien Emulsionner et saupoudrer d'une pincée de thé matcha



**Bonne dégustation !**