

JESEŇ 2024 // SUPERFOOD LATTÉ RECEPTÁR



Matcha latté

Matcha je japonský zelený čaj, ktorý, keď je kvalitný, má lahodnú chuť a žiarivozelenú farbu. Vtedy vyniká aj množstvom vstrebateľných antioxidantov ozdravujúcich každú jednu bunku. Okrem toho zlepšuje činnosť mozgu, koncentráciu aj pamäť. Obsahuje kofeín.

porcia: 2g čaju
voda: 20ml cca. 70°C
= vyšľahať čaj+voda metličkou
+ doliať 15 ml sirupu
+ našľahané mlieko do 200ml



Kurkuma latté

Kurkumu, anglicky "turmeric" latté si zamilovali nielen všetci milovníci zázvoru, kurkumy a zdravého životného štýlu, ale aj žltej farby. Antioxidant kurkumín v kurkume je blahodarný na pokožku, kĺby, aj imunitu. Bez kofeínu.

porcia: 10g zmesi
voda: 20ml 100°C
= vyšľahať zmes+ voda metličkou
+ našľahané mlieko do 200ml
VOLITELNÉ: shot espressa



Hojicha latté

"Hodžiča" je japonský pražený zelený čaj s nízkym obsahom kofeínu. V Amerike aj Ázii sa hojicha latté teší veľkej popularite nateplo aj nastudeno. Chuť skvele aj so shotom espressa.

porcia: 2g čaju
voda: 20ml 100°C
= vyšľahať čaj+voda metličkou
+ doliať 15 ml sirupu
+ našľahané mlieko do 200ml
VOLITELNÉ: shot espressa



Chai latté

Chai je zmesou škoric, kardamómu a ďalších vôňou hrejivých voňavých indických korenín, ktoré si svoju popularitu získali veľmi rýchlo. Bez kofeínu. Možno pripraviť aj "dirty chai" so shotom espressa.

porcia: 10g zmesi
voda: 20ml 100°C
= vyšľahať zmes+voda metličkou,
precediť cez sitko
+ našľahané mlieko do 200ml
VOLITELNÉ: shot espressa