

Eine aufgeweckte Erfrischung: Iced Strawberry Matcha Latte

Seit einiger Zeit kommt man nicht mehr an ihm vorbei: Der Matcha Latte ist der neueste Favorit am Café-Tresen. Dabei kann er auch ganz einfach Zuhause nachgemacht werden. Durch seinen hohen Koffeingehalt ist Matcha eine willkommene Alternative zum klassischen Kaffee und auf Eis mit Früchten wird er zum idealen Sommergetränk an heißen Tagen! **Arbeitsaufwand: gering (ca. 20 Minuten) – Portionen: 1**

Was Du benötigst:

1 Teelöffel Matcha-Pulver
 $\frac{3}{4}$ Tasse Milch (oder pflanzliche Alternative, z. B. Hafermilch)
Eine Handvoll Erdbeeren
Süßungsmittel (z. B. Stevia, Erythrit oder Xylit)
Eiswürfel

So einfach geht's:

1. Verquirle das Matcha-Pulver mit 80 bis 100 ml heißem Wasser, bis es schäumt. Der Geschmack wird intensiver, wenn Du weniger Wasser verwendest. Am besten siebst Du vorher das Pulver, damit es nicht verklumpt.
2. Püriere die Erdbeeren und süße sie je nach Geschmack mit einem Mittel Deiner Wahl.
3. Fülle nacheinander das Püree, die Eiswürfel und anschließend die Milch in ein Glas.
4. Zu guter Letzt wird das Ganze mit der Matcha-Mischung aufgegossen.
5. Schon hast Du Deinen eigenen Iced Strawberry Matcha Latte kreiert. Genieße den Frische- und Koffeinkick!



Servier-Tipp:

Fülle die einzelnen Komponenten vorsichtig nacheinander in die Gläser, damit sie sich nicht vermischen. So erhältst Du die klassischen Matcha-Latte-Schichten. Zum Trinken solltest Du dann aber zum Löffel greifen und Püree mit Milch und Matcha mixen.

Gut zu wissen:

Der japanische Grüntee überzeugt mit seinen Inhaltsstoffen. Dabei sticht die antioxidative Wirkung des Catechin EGCG besonders heraus¹. Antioxidantien schützen Zellen vor Schäden oder reparieren diese sogar².

FreeStyle plus Ich ersetzt nicht die therapeutische Beratung durch das Diabetes-Team.

1. AOK. Wie gesund ist das Trendgetränk Matcha-Tee wirklich? Stand 24.06.2025.
<https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/lebensmittel/matcha-tee-wirkung-und-zubereitung-des-trendgetraenks/>
2. AOK. Antioxidantien neutralisieren freie Radikale. Stand 24.06.2025.
<https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/was-sind-antioxidantien/>

Das Sensorgehäuse, FreeStyle, Libre und damit verbundene Markennamen sind Marken von Abbott.