OBSAH

Baby's first matcha 8

Co je matcha 10
Krátká historie 14
Jak se matcha vyrábí 15
Jak poznat kvalitní matchu 17
Chemie matchy 22
Pomůcky pro přípravu matchy 27
Jak správně připravit matchu 32
Nejčastější mýty o matchi 33
Skladování 36

Pilates party 38

Nápoje

1 Protein matcha latte 41
2 Matcha na kokosové vodě 43
3 Iced honey matcha 45
4 Matcha na pomerančové šťávě 47
5 Green glow smoothie 49
6 Pistáciové matcha latte 51
7 Borůvkové matcha latte 52
8 Mango-marakuja matcha smoothie 55
9 Banana matcha shake 57
10 Matcha tonic 59

Jídla

11 Matcha chia pudding 61
12 Protein matcha overnight oats 63
13 Matcha energy balls 65
14 Matcha granola 67
15 Matcha jogurt bowl 69
16 Matcha protein pancakes 71

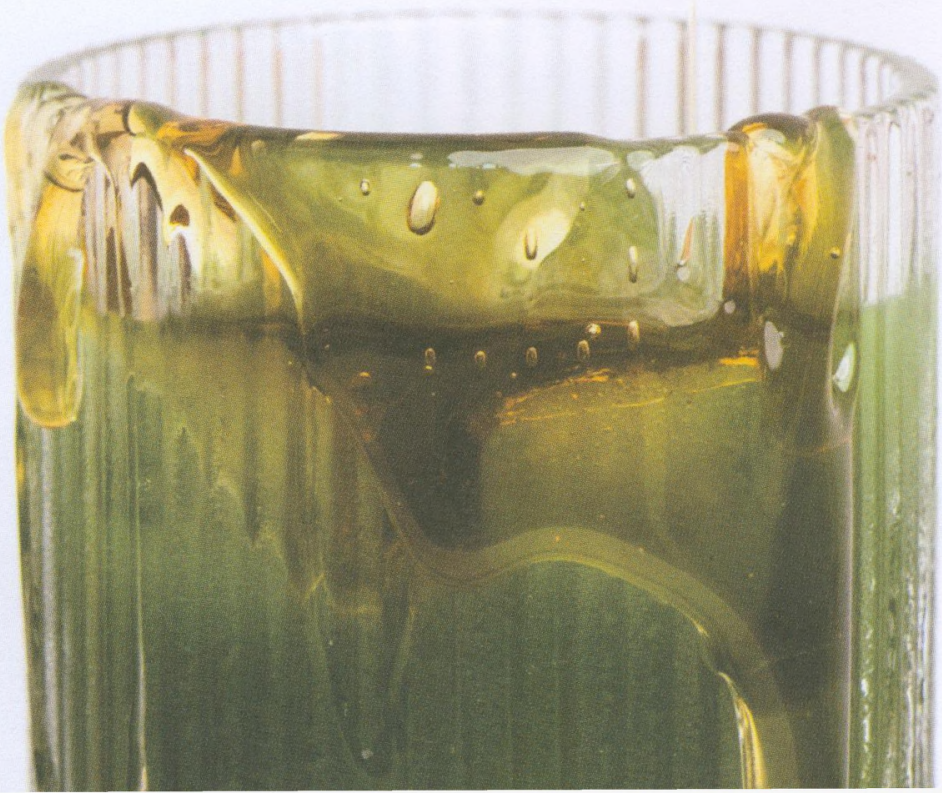
Matcha Rave 72

Nápoje

17 Matcha GT 75
18 Opilý oblak 77
19 Passion fruit matcha cooler 79
20 Matcha lemonade 81
21 Watermelon cubes 83
22 Matcha mojito 85
23 Dragon fruit matcha 87
24 Green goblin 89
25 Matcha piña colada 91
26 Matcha margarita 93
27 Matcha yuzu spritz 95

Jídlo

28 Matcha popcorn 96
29 Matcha čokoláda 99
30 Matcha pretzel bites 101
31 Matcha chips 103



Tradiční japonský čajový obřad 104

Tradiční příprava

32 Usucha 108
33 Koicha 112

Nápoje

34 Matcha latte 119
35 Sakura matcha latte 121
36 Hojicha matcha 123
37 Kurogoma matcha latte 125
38 Yuzu matcha tonic 127

Wagashi a sladkosti

39 Matcha daifuku 131
40 Matcha dorayaki 133
41 Matcha yokan 134
42 Matcha nama čokoláda 137

Narozeninová party 138

Nápoje

43 Strawberry creme matcha 141
44 Sour cherry matcha 143
45 Tekutý dort 145
46 Cotton candy matcha mocktail 147
47 Matcha prosecco punč 149
48 Matcha liči martini 151

Jídla

49 Matcha bento sendviče 153
50 Matcha cake pops 154
51 Matcha brownies 158
52 Ovocné špízy s matcha čokoládou 162

Závěrem 166