



RECIPE

Matcha Mocha Latte

Makes 1 serving

1/2 teaspoon matcha powder
1 teaspoon cacao powder (see notes)
1 1/4 cup soy milk (or other plant / nut milk)
1/2 teaspoon agave syrup, maple syrup, or honey
2 drops vanilla extract
1/2 teaspoon maca powder (optional)

In a blender, add cold milk, matcha and cacao powder. Blend until matcha is completely dissolved.

Add your preferred sweetener and vanilla extract to the mix. Blend until frothy.

Serve and enjoy!

Want it hot? Just heat up the milk before hand. Be extra careful when blending and leave enough space inside the blender.

Notes: Use unroasted cacao powder, which also has vast health benefits. Not to be confused with cocoa powder which is roasted at high temperatures and therefore loses most of its inherent nutritional values and enzymes. Prefer it a bit more chocolaty, go ahead and add 1 more teaspoon of cacao powder. * No added sugar? Add 1 Medjool date to the mix and blend until smooth. * Add maca for an extra boost in calcium, fiber, magnesium, protein + hormone balancing properties. Please go ahead an experiment with other adaptogens and superfoods!

RECETA

Matcha Mocha Latte

1 bebida

- 1/2 cucharadita matcha en polvo
- 1 cucharadita cacao en polvo (ver notas)
- 1 1/4 taza de leche de soya, de almendras o de otros frutos secos
- 1/2 cucharadita sirope de agave, maple, o miel (o al gusto)
- 2 gotas extracto de vainilla
- 1/2 cucharadita maca en polvo (opcional)

En una licuadora, añade la leche fría, matcha y cacao en polvo. Licua hasta que la matcha esté completamente disuelta.

Luego agrega tu endulzante de preferencia y el extracto de vainilla. Licua hasta que quede la mezcla espumosa.

Sirve y disfruta!

Lo prefieres caliente? Solo calienta de antemano la leche. Ten muchísimo cuidado cuando licues y deja suficiente espacio en la licuadora.

Notas: Utiliza cacao en polvo sin tostar, que también contiene beneficios para la salud. No lo confundas con “cocoa” en polvo que ha sido tostada en altas temperaturas y por ende no tiene el valor nutricional y enzimas de su contraparte. Si prefieres que sepa más a chocolate, añade 1 cucharadita más de cacao. * Sin azúcar añadida? Agrega un dátil Medjool a la mezcla y licua. * Puedes añadir maca en polvo si deseas, para más beneficio como calcio, fibra, magnesio, proteína y equilibrar las hormonas. Se libre de experimentar con diferentes super alimentos y adaptógenos!

