

MATCHA HÄLSOHACKS



INNEHÅLL

- I Matchahack 1 - Matcha Smoothie Boost
- II Matchahack 2 - Matcha Green Tea Latte
- III Matchahack 3 - Matcha energibollar
- IV Matchahack 4 - Matcha ansiktsmask
- V Matchahack 5 - Matcha i havregrynsgröt
- VI Matchahack 6 - Matcha-isbitar för huden
- VII Matchahack 7 - Matcha i yoghurt
- VIII Matchahack 8 - Matcha chiapudding
- IX Matchahack 9 - Matcha hårmask
- X Matchahack 10 - Matcha i bakning
- XI Matchahack 11 - Matchabad
- XII Matchahack 12 - Matcha ögonmask
- XIII Matchahack 13 - Matcha munvatten
- XIIII Matchahack 14 - Matcha salladsdressing
- XV Matchahack 15 - Matcha tandkräm

Matchahack 1 - Matcha Smoothie Boost

Att lägga till en sked matchapulver till din morgnsmoothie ger den inte bara en livlig grön nyans utan ger också en naturlig energikick. Detta tack vare koffeininnehållet och mängden antioxidanter.

Enkelt recept på matcha smoothie:

Ingredienser:

1 kopp osötad mandelmjolk (eller valfri annan icke-mejerimjolk)

1 mogen banan

1 tsk matchapulver

En näve färsk spenat (valfritt, för en extra näringsboost)

1/2 kopp grekisk yoghurt (eller ett mejerifritt alternativ för en vegansk version)

1-2 teskedar honung eller lönsirap (valfritt, för extra sötma)

En handfull isbitar

Instruktioner:

Häll i mandelmjolk, mogen banan, matchapulver och spenat (om du använder det) i en mixer. Tillsätt sedan den grekiska yoghurten för en slät och krämig konsistens. Om du föredrar din smoothie lite sötare kan du tillsätta honung eller lönsirap. Kom ihåg att bananen redan kommer att lägga till lite naturlig sötma. Tillsätt en näve isbitar.

Blanda ihop allt tills du får en slät och krämig konsistens. Beroende på din mixer kan detta ta allt från 30 sekunder till ett par minuter.

Häll upp i ett glas och njut av din Matcha Smoothie direkt för bästa smak och konsistens!



Matchahack 2 - Matcha Green Tea Latte

Detta istället för en vanlig kaffe latte!

Istället för att sträcka sig efter en söt latte med vanligt kaffe kan du vispa ihop en matcha latte med osötad mandelmjök eller havremjök. Det är ett hälsosammare alternativ som fortfarande ger en tröstande, krämig dryck och en mild koffeinkick.



Matchahack 3 - Matcha energibollar

Blanda matchapulver i dina hemmagjorda energibollar tillsammans med dadlar, nötter och frön. Det kommer att ge en snabb källa till energi och viktiga näringsämnen när du behöver hämta under dagen.

Du kan mixa roven kokosnöt, dadlar och så matchapulver i en vanlig mixer. Tillsätt lite kokosnötsolja för att få en krämigare konsistens och gör sedan bollar.

Här är ett enkelt recept på Matcha dadelbollar utan bakning. Detta läckra och hälsosamma mellanmål är glutenfritt, mjölkfritt och fritt från raffinerat socker.

Ingredienser:

1 kopp Medjool dadlar, urkärnade och blötlagda

1 kopp råa mandlar eller cashewnötter

2 matskedar matchapulver, plus extra för att pudra

1 tsk vaniljextrakt

En nypa havssalt

Instruktioner:

Lägg Medjool-dadlarna i en skål med varmt vatten och låt dem dra i ca 10 minuter. Detta steg är till för att mjuka upp dadlarna och göra dem lättare att blanda.

I en matberedare eller snabbmixer kan du bearbeta mandlarna eller cashewnötterna tills de blir till en grov mjölig blandning.

Häll av vattnet från dadlarna och tillsätt dem i matberedaren tillsammans med matchapulvret, vaniljextraktet och havssaltet.

Rör ihop allt tills en kladdig deg bildas. Du kan behöva pausa och skrapa ner sidorna på matberedaren några gånger för att säkerställa att allt är väl kombinerat.

När blandningen är väl kombinerad, ta en matsked av blandningen och rulla den till en boll. Upprepa denna process tills all blandning har använts.

Om så önskas, rulla bollarna i lite extra matchapulver för en livfull grön beläggning.

Förvara dina matcha dadelbollar i en lufttät behållare i kylen. De kommer att hålla i upp till 2 veckor.



Matchahack 4 - Matcha ansiktsmask

Matchas antioxidantegenskaper gör den till ett välgörande komplement till din hudvårdsrutin. Kombinera matchapulver med honung för en lugnande, gör-det-självt-ansiktsmask som kan hjälpa till att minska inflammation och föryngra din hud.

Här är ett enkelt recept på en matcha ansiktsmask. Det är helt naturligt och bör passa de flesta hudtyper.

Ingredienser:

1 tsk matchapulver

1 tsk rå honung

1 tsk aloe vera gel

Instruktioner:

I en liten skål - kombinera 1 tsk matchapulver, 1 tsk rå honung och 1 tsk aloe vera gel.

Blanda ingredienserna tills de bildar en tjock pasta. Om den är för tjock kan du tillsätta lite mer aloe vera gel. Om den är för rinnig kan du tillsätta lite mer matchapulver.

Innan du applicerar masken bör du rengöra ditt ansikte för att ta bort eventuell smink eller smuts.

Applicera matchablandningen jämnt över ansiktet med fingrarna, undvik området kring ögonen.

Låt masken sitta i 15-20 minuter. Detta gör att näringsämnen kan penetrera din hud.

Skölj av masken med varmt vatten och klappa ansiktet torrt med en ren handduk.

Applicera en fuktkräm för att hålla huden återfuktad.

Denna DIY matcha ansiktsmask kan hjälpa till att föryngra och lysa upp din hud, tack vare matchas antioxidantegenskaper och de lugnande egenskaperna hos aloe vera och honung. Kom dock alltid ihåg att göra ett litet test på en mindre yta först för att se hur din hud reagerar på ingredienserna. Om någon irritation uppstår, skölj av omedelbart och sluta använda.



Matchahack 5 - Matcha i havregrynsgröt

För en finfin start på dagen kan du blanda matchapulver i dina havregryn. Kombinationen av långsamt frigörande kolhydrater från havren och matchas vakenhetshöjande egenskaper kan hjälpa dig att börja dagen med ett högt tonläge.

Matchahack 6 - Matcha-isbitar för huden

Frys in en matcha- och vattenblandning till isbitar för en uppfriskande hudbehandling. De kalla matchakuberna kan hjälpa till att dra åt porerna, minska svullnader och ge din hud en frisk lyster.

Matchahack 7 - Matcha i yoghurt

Tillsätt en mängd antioxidanter till din dagliga yoghurt genom att blanda i lite matchapulver. Detta kan lägga till en spännande twist till din vanliga yoghurt och öka dess hälsofördelar.

Matchahack 8 - Matcha chia pudding

Kombinera matchapulver med chiafrön, en växtbaserad mjölk och en touch av sötningsmedel för en hälsosam, fiberrik efterrätt eller frukost som gör att du känner dig nöjd i timmar.

Här är ett näringsrikt och lättlagat recept på Matcha Chia Pudding:

Ingredienser:

2 koppar mandelmjök (eller valfri mjök)

1/2 kopp chiafrön

1-2 matskedar matchapulver (anpassa efter smak)

2 matskedar honung, lönsirap eller valfritt sötningsmedel (anpassa efter smak)

Färska bär, granola, nötter eller kokosflingor för topping

Instruktioner:

I en medelstor skål eller burk ska du hälla i mandelmjök, chiafrön, matchapulver och sötningsmedel.

Rör om ingredienserna väl tills matchapulvret och sötningsmedlet är jämnt fördelat.

Täck skålen eller burken och ställ den i kylan.

Låt blandningen stå och dra i kylan i minst 4 timmar, eller helst över natten. Detta gör att chiafröerna absorberar vätskan och sväller vilket resulterar i en puddingliknande konsistens.

När chiapuddingen har stelnat så rör du om ordentligt. Om den är för tjock kan du tillsätta lite mer mandelmjök. Om det är för tunt kan du tillsätta några fler chiafrön och låta det hela stå ytterligare 30 minuter.

När du är nöjd med konsistensen delar du chiapuddingen i portioner. Toppa din Matcha Chia Pudding med ditt val av färska bär, granola, nötter eller kokosflingor innan du äter.



Denna Matcha Chia Pudding är ett utmärkt frukost- eller mellanmålsalternativ, och erbjuder hälsofördelarna med matcha och chiafrön tillsammans i en läcker och mättande rätt. Det är också ett enkelt alternativ till att laga mat, eftersom du kan göra en sats och förvara den i kylan i upp till 5 dagar.

Njut!

Matchahack 9 - Matcha hårmask

Matcha pulver kan också vara bra för ditt hår. Kombinera det med kokosolja för att skapa en återfuktande hårmask som kan hjälpa till att stärka ditt hår och förbättra dess glans.

Här är ett enkelt och närande recept på en Matcha-hårmask med kokosolja.

Ingredienser:

1 matsked matchapulver

2 matskedar kokosolja

1 matsked honung

Instruktioner:

Smält kokosoljan med en mikrovågsugn eller dubbelkokare. Oljan ska vara flytande, men inte för varm.

I en liten skål, kombinera den smälta kokosoljan med matchapulvret och honung.

Blanda ingredienserna tills de bildar en slät pasta.

När din hårmask är blandad, applicera den i torrt hår. Börja från rötterna och arbeta dig till ändarna.

När du har täckt håret med masken, linda in håret i en handduk eller en duschmössa. Detta hjälper till att generera lite värme, vilket gör att masken kan penetrera bättre.

Låt masken sitta i minst 15-20 minuter. Du kan lämna den längre om du vill, vissa lämnar den till och med över natten för djupare konditionering.

Skölj av masken med varmt vatten och tvätta sedan håret med ditt vanliga schampo. Du kan behöva schamponera två gånger för att ta bort all mask.

Denna DIY matcha hårmask kan hjälpa till att ge näring och stärka ditt hår, tack vare matchas antioxidantegenskaper och de återfuktande fördelarna med kokosolja och honung. Gör ett lapptest först för att se hur din hud reagerar på ingredienserna. Om någon irritation uppstår, skölj av omedelbart och sluta använda.

Matchahack IO - Matcha i bakning

Matcha är inte bara för te och lattes eller din hud. Du kan införliva det i dina hälsosamma bakrecept, som bananbröd, muffins eller pannkakor, för att lägga till en mängd antioxidanter och en unik smakprofil. Kom bara ihåg detta - På grund av dess starka smak ska du använd matcha i bakning sparsamt tills du hittar rätt balans för din smak.

Matchahack II - Matchabad

För en lugnande och förnyande behandling i badkaret kan du tillsätta några matskedar matchapulver till ditt badvatten. Antioxidanterna i matcha kan hjälpa till att avgifta din hud, medan det varma badet kan ge en avkopplande upplevelse.

Blanda med epsom salt och kanske även Borax och bakpulver för att få en äkta detox av tungmetaller från din kropp.



Matchahack 12 - Matcha ögonmask

Blanda en tesked matcha med lite gurkajuice för att skapa en lugnande ögonmask. Antioxidanterna och koffeinet i matcha kan hjälpa till att minska svullnader och cirklar under ögonen, medan gurka ger återfuktning.

Matchahack 13 - Matcha munvatten

Du kan använda matcha som ett naturligt munvatten. Blötlägg en tesked matcha i varmt vatten och låt svalna. Använd denna för att skölja munnen för ett naturligt och kemikaliefritt sätt att fräscha upp din andedräkt och stödja munhälsan.

Här är ett enkelt recept på matcha munvatten. Det är dock viktigt att notera att hemgjorda munvatten inte bör ersätta vanlig borstning och tandtråd eller regelbundna kontroller hos din holistiska tandläkare.

Ingredienser:

1 kopp destillerat vatten

1 tesked matcha grönt tepulver

2 droppar eterisk pepparmyntaolja (valfritt)

Instruktioner:

Koka upp det destillerade vattnet och låt det svalna till en varm temperatur.

Rör i matcha-grönt tepulvret tills det är helt upplöst.

Tillsätt pepparmynta eterisk olja. Det här steget är valfritt men det kan hjälpa till att förbättra smaken och ge dig frisk andedräkt.

Låt blandningen svalna helt.

Häll det kyllda munvatten i en ren och förslutbar glasflaska.

Snurra eller skaka munvatten före varje användning för att säkerställa att ingredienserna är väl blandade. Använd det som du skulle göra med vilket munvatten som helst.

Kom ihåg att hemgjord munvatten bör förvaras i kylskåpet och användas inom en vecka för att säkerställa fräschör och effektivitet. Rådgör alltid med en tandläkare innan du införlivar hemgjorda munvårdsprodukter i din rutin.

Matchahack 14 - Matcha salladsdressing

För en antioxidanrik salladsdressing kan du blanda ihop 1 tsk matcha, 2 msk olivolja, 1 msk honung, 1 msk äppelcidervinäger och salt och peppar efter smak. Denna dressing ger inte bara en unik smak till dina sallader utan ökar också deras näringsvärde.

Matchahack 15 - Matcha tandkräm

För en naturlig, hemmagjord tandkräm, kan du blanda ihop 1 tsk matcha, 2 msk kokosolja och 1-2 droppar eterisk pepparmintolja. Matcha- och kokosoljan har antibakteriella egenskaper som kan hjälpa till att rengöra och skydda dina tänder, medan pepparmyntsoljan ger en fräsch smak.

