



# Matcha-Moments: Bewusst genießen



Mit dem folgenden Rezept kannst du dir ganz einfach einen leckeren Matcha zubereiten und dich mit der Übung bewusst im Genießen üben – so schaffst du einen Moment für dich.

## Zutaten



- 1 TL hochwertiger Matcha
- 150 ml heißes (nicht kochendes) Wasser (~80°C)
- Optional: 1 TL Honig oder Ahornsirup
- Optional: Pflanzliche Milch für einen Matcha Latte

## Zubereitung:

1. Matcha durch ein feines Sieb sieben, um Klümpchen zu vermeiden.
2. Das heiße Wasser hinzufügen und mit einem Bambusbesen (Chasen) oder einem Milchaufschäumer schaumig rühren.
3. Optional: Mit Süße oder Milch verfeinern.
4. In Ruhe genießen.

## Achtsamkeitsübung für deinen Matcha-Moment:

1. **Zubereitung mit Aufmerksamkeit:** Bereite deinen Matcha bewusst und mit Ruhe zu. Spüre die Bewegung des Besens und beobachte, wie sich das Pulver im Wasser löst.
2. **Den Duft wahrnehmen:** Halte die Tasse in beiden Händen und atme tief ein. Nimm den erdigen, leicht süßlichen Duft bewusst wahr.
3. **Die Farbe betrachten:** Sieh dir das leuchtende Grün deines Matchas an und schätze die Natürlichkeit des Getränks.
4. **Den ersten Schluck genießen:** Trinke langsam und konzentriere dich auf den Geschmack – süßlich, leicht herb, vitalisierend.
5. **In Ruhe verweilen:** Bleibe nach dem Trinken noch einen Moment in Stille sitzen. Spüre die Wirkung des Matchas in deinem Körper und genieße das belebende Gefühl.

