



LATTE MACHA SANS LACTOSE

Le matcha, ou maccha, est une poudre très fine de thé vert moulu. Riche en caféine facilement absorbé cela permet d'éviter les cout des fatigues et riches en anti-oxydants

 5 minutes 5 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 10 grammes de poudre Matcha
- 5 grammes de sucre vanillé
- 40 grammes d'eau du robinet
- 1 verre de boisson à l'amande, nature, non sucrée, non enrichie, préemballée (250 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Diluez la poudre de thé vert matcha et le sucre dans une tasse type Mug de 330 ml avec l'eau bien chaude équivalent de 40 soit la taille d'un expresso. Mélangez bien pour obtenir une pâte bien homogène.
- 2° Faites mousser le lait avec un mousser de lait. Versez dans votre tasse.
- 3° avec le mousser de lait, continuer à mélanger les deux composante dans la tasse.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (305 g)	% AR
ÉNERGIE	46 kcal	141 kcal	7 %
PROTÉINES	1 g	3 g	6 %
GLUCIDES	3 g	9 g	4 %
SUCRES	3 g	8 g	9 %
LIPIDES	4 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	22 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	7 %
SODIUM	17 mg	53 mg	2 %