



Raab[®]
Vitalfood

Natürlich. Gut. Versorgt.

Matcha

Backideen mit Matcha



Zutaten (für ca. 12 Stück):

- 1 TL Raab Matcha Pulver
- 150 g Dinkelmehl (Typ 630)
- 1/2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 80 g vegane Butter oder Margarine
- 80 g Rohrzucker oder Raab Birkenzucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- 2 EL Pflanzenmilch
- optional: weiße Schokostückchen, gehackte Nüsse oder Pistazien



Matcha-Kekse

Zubereitung:

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Papier auslegen.
2. Butter und Zucker cremig rühren, Vanille und Pflanzenmilch einrühren.
3. Mehl, Matcha, Backpulver und Salz vermengen und unterrühren.
4. Nach Belieben Schokolade oder Nüsse unterheben.
5. Teig portionieren und backen, bis die Ränder leicht goldbraun sind (ca. 10–12 Minuten).

Tipp:

Perfekt mit **Matcha Basic**. Ideal zum Backen geeignet: unser **Birkenzucker Xylit**.



Matcha-Marmor-Kuchen

Zubereitung:

1. Mehl, Backpulver und Salz mischen.
2. Eier, Zucker, Öl, Milch und Vanille cremig verrühren.
3. Trockene Zutaten unterheben.
4. Teig halbieren, eine Hälfte mit Matcha vermengen.
5. Form einfetten oder mit Backpapier auslegen.
6. Beide Teige abwechselnd in die Form geben und ggf. marmorieren.
7. Im vorgeheizten Ofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze backen.
8. Ca. 40–45 Minuten backen und anschließend abkühlen lassen.

Zutaten (für 1 kleine Kastenform):

- 1–1½ TL Raab Matcha Pulver
- 200 g Dinkelmehl (Typ 630)
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 120 g Zucker
- 2 Eier (oder Ei-Ersatz)
- 100 ml Pflanzenöl
- 150 ml pflanzliche Milch
- 1 TL Vanilleextrakt



Tipp:

Ideal mit **Matcha Basic**: verleiht eine feinherbe Note und eine schöne grüne Marmorierung.



Zutaten (für 12 Muffins):

- 250 g Weizenmehl (Type 405 oder 550)
- 100 g reife Bananen (ca. 2 Stück), zerdrückt
- 100 ml fettarme Milch oder pflanzliche Alternative
- 60 ml geschmolzenes Kokosöl
- 1 Ei
- 1 TL Vanilleextrakt
- 100 g Zucker
- 1 EL Raab Matcha Pulver**
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 20–30 g Kokosraspeln (gesüßt oder ungesüßt, je nach Vorliebe)



Matcha-Muffins mit Banane & Kokos

Zubereitung:

1. Backofen auf 190 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Muffinblech mit Papierförmchen auslegen oder leicht einfetten.
2. In einer großen Schüssel Mehl, Backpulver, Matcha, Salz und Zucker vermengen.
3. In einer zweiten Schüssel die Bananen mit Kokosöl, Ei, Milch und Vanilleextrakt gut verrühren.
4. Die feuchten Zutaten zu den trockenen geben und mit einem Löffel oder Teigschaber kurz vermengen (nicht übertreiben).
5. Den Teig gleichmäßig in die Muffinförmchen füllen und mit Kokosraspeln bestreuen.
6. Backzeit: ca. 20 Minuten – Garprobe mit einem Holzstäbchen machen. Wenn kein Teig mehr kleben bleibt, sind die Muffins fertig.
7. Muffins aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und servieren.



Matcha Hefebrot

Zubereitung:

1. Hefe in lauwarmem Wasser auflösen und kurz stehen lassen.
2. Mehl, Kerne, Salz und Matcha in einer Schüssel vermischen.
3. Hefemischung zugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
4. In eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C) ca. 45 Minuten backen.

Tip: Der Teig benötigt keine Gehzeit. Das Brot schmeckt sowohl herzhaft als auch süß belegt.

Zutaten (für 1 Kastenform):

- 2–3 TL Raab Matcha Pulver**
- 500 g Dinkelvollkornmehl oder Dinkelmehl Typ 1050
- 200 g Kerne nach Wahl (z. B. Sonnenblumen, Kürbis, Leinsamen)
- 1 Würfel frische Hefe
- 500 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL Salz



Tip:

Ideal mit **Matcha Basic** für eine kräftige Farbe.

Als Alternative zu herkömmlichem Kochsalz eignet sich unsere **Kaliumsalz Mischung**.





Raab[®]
Vitalfood

Natürlich. Gut. Versorgt.

Matcha

Schnelle Snacks für zwischendurch



Zutaten (für ca. 2–3 Portionen):

1 EL Raab Matcha Pulver

100 g Popcorn-Mais

30 ml Pflanzenöl
(z. B. Sonnenblumenöl)

60 g Butter (geschmolzen)

1 TL Meersalz



Tipp:

Für eine vegane Variante statt Butter eine Margarine ohne tierische Zusätze verwenden.

Ideal mit **Matcha Basic.**



Matcha-Popcorn

Zubereitung:

1. Öl in einem großen Topf erhitzen, Mais zugeben, Deckel schließen.
2. Topf gelegentlich vorsichtig schütteln, bis die Maiskörner vollständig aufgepoppt sind. Vom Herd nehmen.
3. In einer kleinen Schüssel geschmolzene Butter mit Matcha verrühren.
4. Über das frische Popcorn geben, mit Salz bestreuen und gut durchmischen.



Zutaten (für ca. 4 Portionen):

300 g Nussmischung (z. B. Mandeln, Cashews, Walnüsse)

2 EL Olivenöl

1 TL Raab Matcha Pulver

½ TL Salz

1 EL Honig



Matcha-Knuspermix aus dem Ofen

Zubereitung:

1. Ofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen, bis die Nüsse gleichmäßig überzogen sind.
3. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und ca. 15–20 Minuten rösten, zwischendurch wenden.
4. Auskühlen lassen und luftdicht lagern.



Zutaten (für ca. 15 Stück):

1 EL Raab Matcha Pulver

100 g Haferflocken

50 g Kokosraspeln

120 g Mandelmus

60 ml Honig oder Agavendicksaft

2 EL Raab Chia Samen

Wusstest du, dass ...

... Chiasamen natürlicherweise Protein enthalten und reich an Ballaststoffen und mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind?

Chiasamen gibt es auch von Raab Vitalfood.



Matcha-Coconut-Energy-Balls

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel gründlich vermengen.
2. Aus der Masse kleine Kugeln formen (ca. 2,5 cm Durchmesser).
3. Auf einem Teller platzieren und mindestens 1 Stunde kalt stellen.

Tipp: Ideal mit **Matcha Basic**.

Die Balls lassen sich gut vorbereiten und im Kühlschrank (am besten in einem luftdichten Behälter) aufbewahren. So sind sie ca. 5 Tage haltbar.



Matcha-Datteln-Pralinen

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einen Mixer oder Zerkleinerer geben und zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten.
2. Kleine Kugeln formen, ggf. Hände leicht anfeuchten.
3. Nach Wunsch in Kokosraspeln, Nüssen oder Matcha Pulver wälzen.
4. Kühl lagern.

Tipp: Die Pralinen lassen sich gut vorbereiten und im Kühlschrank (am besten in einem luftdichten Behälter) aufbewahren. So sind sie ca. 5 Tage haltbar.

Zutaten (für ca. 12 Stück):

2 TL Raab Matcha Pulver

90 g Haferflocken

100 g weiche Datteln (z. B. Medjool)

2 TL Nussmus (z. B. Cashew oder Mandel)

1 EL Kokosöl (weich)

1 Prise Salz

Optional: Kokosraspeln, Sesam, gehackte Pistazien oder Matcha Pulver zum Wälzen

Tipp:

Besonders lecker mit **Matcha Basic** oder **Matcha Premium**.

Für extra Protein 1–2 TL **Chiasamen** ergänzen.



Zutaten (für ca. 2 Portionen):

4 EL Raab Chia Samen (ca. 30 g)

180 ml ungesüßte Mandelmilch

120 ml Kokosmilch

1 TL Raab Matcha Pulver

½ TL Vanilleextrakt

1 EL Ahornsirup (alternativ:
flüssiger Honig)

Tipp:

Der Pudding lässt sich gut vorbereiten und über Nacht im Kühlschrank aufbewahren.

Ideal auch als **Frühstück** oder **Snack**.



Matcha-Chia-Pudding

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gründlich verrühren, bis keine Klümpchen mehr sichtbar sind
2. Mischung 15 Minuten ruhen lassen. Nach der Hälfte der Zeit nochmals durchrühren.
3. Wenn die Konsistenz zu dick ist, nach Belieben etwas Flüssigkeit hinzufügen.
4. Nach Wunsch abschmecken und ggf. leicht nachsüßen.
5. In Gläser oder Schälchen füllen. Optional mit Toppings wie Kokosjoghurt, frischem Obst oder Nüssen servieren.



Overnight Oats mit Matcha, Chia & Joghurt

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einem Schraubglas oder einer Schale gut vermengen.
2. Abgedeckt mindestens 4 Stunden – besser über Nacht – im Kühlschrank quellen lassen.
3. Vor dem Verzehr nochmals umrühren. Falls die Konsistenz zu dick ist, mit etwas Flüssigkeit ergänzen.
4. Mit frischem Obst, Nussmus oder ungesüßten Kokosraspeln toppen.

Tipp: Für eine eiweißreichere Variante 1 TL Proteinpulver oder 1 TL geschrotete Leinsamen ergänzen (dann ggf. etwas mehr Flüssigkeit einrühren).

Zutaten (für 1 Portion):

50 g zarte Haferflocken (ca. ½ Tasse)

1 EL Raab Chia Samen

½–1 TL Raab Matcha Pulver

1 Prise Salz

1 TL Vanilleextrakt

1 EL Ahornsirup (oder nach Geschmack)

80–90 g Naturjoghurt oder pflanzliche Joghurtalternative

150–170 ml Milch oder Pflanzendrink



Wusstest du, dass ...

... Raab Vitalfood verschiedene vegane **Proteinpulver** anbietet?

Ob Erbsen-, Mandel-, Hanf- oder Kürbisprotein – wähle deinen Favoriten und verfeinere deine Speisen mit einem zusätzlichen **Proteinkick**.



Matcha

Herzhafte Ideen mit Matcha



Zutaten (für 1 kleines Glas):

2 TL Raab Matcha Pulver

6 EL ungeschälter Sesam

1 TL Salz



Tipp:

Ideal mit **Matcha Basic**.
Zur Verwendung als Alternative für herkömmliches Kochsalz eignet sich unsere **Kaliumsalz Mischung**.



Matcha-Gomasio

Zubereitung:

1. Sesam und Salz bei mittlerer Hitze kurz rösten, bis ein feiner Duft entsteht. Anschließend abkühlen lassen.
2. Zusammen mit dem Matcha in einem Mörser fein zerstoßen.

Tipp: Das aromatische Sesamsalz passt hervorragend zu Salaten, Reisgerichten oder auf Suppen.



Matcha-Gemüsepfanne mit Sesam

Zubereitung:

1. Gemüse in etwas Öl in einer großen Pfanne oder im Wok ca. 6–8 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.
2. Matcha in der Sojasauce auflösen, mit Sesamöl, Essig und Sirup verrühren.
3. Dressing über das Gemüse geben, gut vermengen und 1 Minute mitgaren.
4. Mit Nüssen, Frühlingszwiebeln oder Chili toppen und servieren.

Tipp: Auch mit kurz angebratenen Garnelen oder Tofu ein eiweißreicher Genuss. Ideal mit Reis, Soba-Nudeln oder lauwarm als Bowl.

Zutaten (für 2 Personen):

1 TL Raab Matcha Pulver

ca. 400 g gemischtes Gemüse (z. B. Zucchini, Paprika, Möhren, Zuckerschoten oder Brokkoliröschen), in mundgerechten Stücken

1 EL Sojasauce

1 TL Sesamöl

1 TL Reisessig oder Zitronensaft

1 TL Ahornsirup oder Agavendicksaft

1 EL geröstete Cashewkerne oder gehackte Erdnüsse

Optional: Frühlingszwiebeln, Garnelen oder gebratener Tofu als Topping

Tipp:

Besonders fein mit **Matcha Premium** oder **Matcha Basic**.

Der Matcha verleiht dem Gericht eine feine Tiefe und angenehme Umami-Note.



Zutaten (für 2 Portionen):

1 TL Raab Matcha Pulver

160–180 g Nudeln (z. B. Soba, Udon, Vollkorn-Spaghetti oder Reismudeln)

2 EL helles Tahin (Sesamus)

1 EL Sojasauce

1 TL Ahornsirup oder Agavendicksaft

1 TL Zitronensaft oder Reissessig

80 ml warmes Wasser

1 kleine Knoblauchzehe
(fein gerieben)

1 EL geröstete Pinienkerne

Optional: Chiliöl, Frühlingszwiebeln,
geraspelte Karotten, Edamame



Pasta mit cremiger Matcha-Pinienkern-Soße

Zubereitung:

1. Nudeln nach Packungsanleitung kochen, abgießen und warm halten.
2. Matcha in warmem Wasser auflösen. Tahin, Sojasauce, Zitronensaft, Sirup und Knoblauch einrühren, bis eine cremige Soße entsteht.
3. Nudeln mit der Soße vermengen.
4. Mit Pinienkernen und gewünschten Toppings servieren.

Tipp: Wir empfehlen **Matcha Basic**.

Pinienkerne verleihen dem Gericht eine angenehm milde Tiefe. Auch kalt als Bowl oder Lunch to go geeignet.



Matcha-Kichererbsen-Curry mit Spinat

Zubereitung:

1. Currypaste in etwas Öl anrösten, Kichererbsen dazugeben.
2. Mit Kokosmilch ablöschen, kurz aufkochen lassen.
3. Matcha einrühren, Spinat unterheben.
4. Mit Limettensaft und Sojasauce abschmecken.

Tipp: Als Bowl mit Reis servieren – **Matcha Basic** in einem Gericht, das alles andere ist als Basic.

Zutaten (für 2 Personen):

1 TL Raab Matcha Pulver

1 Dose Kichererbsen
(ca. 240 g Abtropfgewicht)

2 Handvoll frischer Spinat

2 TL Currypaste

250 ml Kokosmilch

2 TL Sojasauce

Saft von 1 Limette

Optional: Frühlingszwiebel, Chili,
Sesam oder frischer Koriander





Raab[®]
Vitalfood

Natürlich. Gut. Versorgt.

Matcha

Warme und kalte Getränke mit Matcha



Zutaten (für 1 Portion):

1/2 TL Raab Matcha Pulver

70–100 ml Wasser (70–80 °C)



Klassischer Matcha-Tee

Zubereitung:

1. Matcha in eine Schale sieben, um Klümpchen zu vermeiden.
2. Mit heißem Wasser aufgießen.
3. Mit dem Chasen in M- oder W-Bewegungen aufschlagen, bis ein feiner Schaum entsteht.
4. Direkt servieren und pur genießen.

Tipp: Verwendung von hochwertigem Zeremonien-Matcha verstärkt das Aroma. Für intensiveren Geschmack weniger Wasser einsetzen.



Empfehlung:

Matcha Superior.

Für perfekten Schaum empfiehlt sich der **Matcha Chasen** (Bambusbesen) von Raab Vitalfood.



Matcha Latte (klassisch oder vegan)

Zubereitung:

1. Matcha in eine Schale sieben.
2. Mit heißem Wasser aufgießen und mit dem Chasen oder Milchaufschäumer aufschlagen, bis Schaum entsteht.
3. Milch bzw. Pflanzenmilch erwärmen (nicht kochen) und leicht aufschäumen.
4. Matcha in eine Tasse füllen, warme Milch langsam hinzufügen.
5. Nach Belieben süßen und direkt genießen.

Tipp: Für schöne Schichten zuerst den Matcha, dann die Milch einfüllen. Hafermilch sorgt in der veganen Variante für besonders cremige Konsistenz.

Zutaten (für 1 Portion):

1/2 TL Raab Matcha Pulver (ca. 1 g)

60 ml Wasser (70–80 °C)

150 ml Milch (z. B. Vollmilch) oder alternativ 150 ml Pflanzenmilch (z. B. Hafer-, Mandel- oder Sojamilch, ungesüßt)

Optional: 1 TL Honig oder Agavendicksaft

Tipp:

Perfekt mit **Matcha Premium** und dem **Matcha Löffel** (Chashaku) für optimale Dosierung.



Zutaten (für 1 Glas):

1/2 TL Raab Matcha Pulver (ca. 1 g)

60 ml Wasser (70–80 °C)

150 ml kaltes Wasser oder ungesüßte Pflanzenmilch

frische Minzblätter (2–3 Stück + mehr zum Garnieren)

Eiswürfel

Optional: 1 TL Agavendicksaft oder Sirup



Iced Matcha mit Minze

Zubereitung:

1. Matcha in eine Schale sieben.
2. Mit heißem Wasser aufgießen und mit dem Chasen oder Milchaufschäumer gut aufschlagen.
3. Minze leicht andrücken und in ein Glas geben.
4. Eiswürfel und kalte Flüssigkeit hinzufügen.
5. Matcha vorsichtig hinzufügen.
6. Nach Wunsch süßen und mit frischer Minze garnieren.

Tipp: Mit Sprudelwasser besonders erfrischend – ähnlich wie bei der Matcha-Fizz-Variante.



Matcha-Zitronen-Eistee

Zubereitung:

1. Matcha in eine Schale sieben und mit heißem Wasser anrühren.
2. Mit dem Chasen oder Milchaufschäumer schaumig aufschlagen.
3. In einem Glas Zitronensaft und Süße verrühren, Eiswürfel hinzufügen.
4. Den aufgeschlagenen Matcha und mit Mineralwasser auffüllen.
5. Umrühren, mit Zitronenscheibe und Minze garnieren und direkt servieren.

Tipp: Kombiniert erfrischende Säure und sanften Matcha-Geschmack.

Zutaten (für 1 Glas):

1/2 TL Raab Matcha Pulver (ca. 1 g)

60 ml Wasser (70–80 °C)

150 ml spritziges Mineralwasser (gekühlt)

2 TL frisch gepresster Zitronensaft

1 TL Agavendicksaft oder Honig (nach Geschmack)

Eiswürfel

Zitronenscheibe & Minze zum Garnieren

Tipp:

Ideal mit **Matcha Premium** oder **Matcha Basic**, je nach gewünschter Intensität.



Zutaten (für 1 Glas):

1/2 TL Raab Matcha Pulver (ca. 1 g)

60 ml Wasser (70–80 °C)

1/2 Tasse frische Erdbeeren,
geviertelt

150 ml Milch oder
pflanzliche Alternative

1–2 TL Honig oder Ahornsirup
(nach Geschmack)

Eiswürfel (optional)

Erdbeerscheiben & Minze
zum Garnieren

Tipp:

Besonders harmonisch
mit **Matcha Premium** oder
Matcha Superior.

Auch kalt mit Eiswürfeln
und gekühlter Milch ein
Genuss – z. B. als Iced
Strawberry Matcha Latte.



Erdbeer-Matcha-Latte

Zubereitung:

1. Matcha in eine Schale sieben und mit heißem Wasser aufgießen. Mit dem Chasen oder Milchaufschäumer schaumig aufschlagen.
2. Milch vorsichtig erhitzen (nicht kochen) und leicht aufschäumen.
3. Erdbeeren leicht pürieren oder mit einer Gabel zerdrücken.
4. Erdbeersauce in ein Glas geben. Bei der Iced Strawberry Matcha Variante Eiswürfel dazugeben.
5. Milch langsam hinzufügen, bis das Glas etwa zwei Drittel gefüllt ist.
6. Den aufgeschlagenen Matcha vorsichtig darüber geben.
7. Mit Erdbeerscheiben und Minzblättern garnieren und direkt servieren.



Matcha-Fizz mit Ingwer & Limette

Zubereitung:

1. Matcha mit heißem Wasser aufschlagen.
2. Ingwer und Limette in ein Glas geben, Eiswürfel hinzufügen.
3. Matcha einfüllen, mit Mineralwasser auffüllen.
4. Vorsichtig umrühren und direkt servieren.

Zutaten (für 1 Glas):

1/2 TL Raab Matcha Pulver (ca. 1 g)

60 ml Wasser (70–80 °C)

150 ml gekühltes Mineralwasser

1 TL frisch gepresster Limettensaft

2–3 dünne Ingwerscheiben

Eiswürfel



Tipp:

Besonders erfrischend im
Sommer – am besten mit
Matcha Basic.

