

ÄKTA TRADITION. ÄKTA SMAK.

# CANARIAS

YERBA MATE  
*Sabor tradicional*

Canarias är ett klassiskt yerba mate från Brasilien med fyllig smak, naturlig energi och lång tradition. Perfekt för stunder av fokus, gemenskap och välmående.



NATURLIG  
ENERGI



100%  
NATURLIG



FRÅN  
BRASILIEN



TRADITION  
SEDAN 1930



## Recept: PERFECT YERBA MATE

Så här tillagar du en traditionell mate – steg för steg.

### DU BEHÖVER



Yerba Mate Canarias  
(ca 15–20 g)



Vatten 70–80 °C  
(ej kokande)



Mate (kalebass)  
och bombilla (sugrör)



Termometer  
(rekommenderas)



### TIPS!

För en mildare smak, använd lite mindre yerba eller svalare vatten. Du kan fylla på med vatten flera gånger!

### GÖR SÅ HÄR

1

#### Fyll maten

Fyll 2/3 av kalebassen med yerba mate. Håll handen över och vänd den upp och ner. Skaka försiktigt så att det fina pulvret lägger sig på toppen.

2

#### Forma kullen

Luta yerban åt ena sidan så att det bildas en kulle och ett tomt utrymme på den andra sidan.

3

#### Tillsätt lite vatten

Häll en liten mängd ljummet vatten (70–80 °C) i det tomma utrymmet och låt dra i 30 sekunder.

4

#### Sätt i bombillan

Placera bombillan i det tomma utrymmet, nära botten. Se till att den står stadigt.

5

#### Fyll på med vatten

Häll långsamt på mer varmt vatten längs med kullen – aldrig rakt på bombillan. Njut av din mate!



### VARFÖR MATE?

Ger naturlig energi utan att stressa.



Rik på antioxidanter och näringsämnen.



Främjar fokus, koncentration och välmående.



En social dryck som förenar.



### NÄR PASSAR MATE?



**PÅ MORGONEN**  
En naturlig start på dagen.



**UNDER ARBETET**  
Ger fokus och uthållighet.



**MED VÄNNER**  
Dela en stund av gemenskap.



**FÖR AVKOPPLING**  
En paus för kropp och sinne.

### EN LITEN TRADITION

Mate är mer än en dryck – det är en livsstil och en tradition som förenar människor.

