

# YERBA MATE

## GO TO TEST



Yerba Mate jest naturalnym źródłem energii. Susz składa się z pociętych listków, pyłu oraz drobnych gałązek krzewu Ilex Paraguariensis. Ludzie z plemienia Guarani jeszcze w czasach prekolumbijskich odkryli właściwości Yerba Mate, którą zwykli nazywać Zielonym Złotem. Napar z suszu pozwalał im zredukować zmęczenie, rozjaśnić umysł oraz zmniejszyć uczucie głodu.



1. Do naczynia wsyp susz w ilości od 1/4 do 3/4 objętości naczynia



2. Obróć naczynie pod kątem 45 stopni.



3. Włóż bombillę na usypany „kopczyk”



4. Trzymając pochyloną tykwę, nalej odrobinę zimnej wody aby zwilżyć susz. (dzięki temu nie straci smaku oraz właściwości)



5. Zalej susz wodą o temp. 70-80 C. (Wodę można dolewać kilka razy - do „wyplukania smaku.”)