

Sport *i Fit*



MONIN®

Zdrowe smoothies i koktajle

Smoothie Tropikalna Energia

- **30 ml PURE MONIN Mango Marakuja**

- 1 banan
- 1 jabłko
- 100 ml soku ze świeżej pomarańczy
- 1/3 łyżeczki spiruliny
- kilka kostek lodu

Do blendera Vitamix dodaj wszystkie składniki i blenduj aż do uzyskania gładkiej konsystencji, podawaj schłodzone.

Smoothie Gruszka ze Szpinakiem

- **30 ml PURE MONIN Brzoskwinia Morela**

- 1 garść szpinaku
- 1 gruszka
- 100 ml tłoczonego soku jabłkowego
- opcjonalnie 10 gram sera pleśniowego do smaku
- kilka kostek lodu

Do blendera Vitamix dodaj wszystkie składniki i blenduj aż do uzyskania gładkiej konsystencji, podawaj schłodzone.

Tropikalne Smoothie z Owocami Leśnymi

- **30 ml PURE MONIN Mango Marakuja**

- 60 ml mleka kokosowego
- pół banana
- garść świeżych lub mrożonych owoców (borówki, truskawki, maliny lub mix wymienionych)
- kilka kostek lodu

Do blendera Vitamix dodaj wszystkie składniki i blenduj do uzyskania gładkiej konsystencji, podawaj schłodzone.

Deser warstwowy Proteinowy

- **PURE MONIN Brzoskwinia Morela**

- 150 g skyra naturalnego
- 2 brzoskwinie
- ½ łyżeczki kakao
- 10 g migdałów w płatkach

Do naczynia przetóż skyr, wymieszaj go z kakao. Na wierzch wyłóż pokrojone w kosteczkę brzoskwinie i polej delikatnie pure. Deser udekoruj płatkami migdałów.

Koktajl Niskokaloryczny

- **30 ml PURE MONIN Czerwone Owoce**

- 200 g mrożonych lub świeżych truskawek
- 30 g płatków owsianych
- 15 g pasty orzechowej
- 250 ml mleka 1,5%

Do blendera Vitamix dodaj wszystkie składniki i zblenduj na jednolitą masę. Przelej do wysokiej szklanki.



Owocowa energia **bez dodatku cukru**

Woda **Owoce Leśne**

- 10 ml PURE MONIN Czerwone owoce
- 250 ml wody (niegazowanej lub gazowanej)
- opcjonalnie do dekoracji truskawki i borówki
- lód

Do szklanki wypełnionej lodem dodaj wszystkie składniki i dokładnie wymieszaj. Dekoruj czerwonymi owocami np. truskawką i borówką.

Woda **Mango Marakuja**

- 10 ml PURE MONIN Mango Marakuja
- 250 ml wody (niegazowanej lub gazowanej)
- opcjonalnie do dekoracji plaster cytryny
- lód

Do szklanki wypełnionej lodem dodaj wszystkie składniki i dokładnie wymieszaj. Dekoruj plasterem mango.



Herbaty *mrożone*

Biała herbata z **Jabłkiem**

- 10 ml PURE MONIN Jabłko
- 30 ml koncentratu MONIN Biała Herbata
- 250 ml wody niegazowanej
- dekoracja plaster jabłka
- lód

Do szklanki wypełnionej lodem dodaj wszystkie składniki i dokładnie wymieszaj. Dekoruj plasterem jabłka.

Mrożona herbata **Zielona**

- 10 ml PURE MONIN Mango Marakuja
- 30 ml koncentratu MONIN Zielona Herbata
- 250 ml wody niegazowanej
- liście mięty
- lód

Do szklanki wypełnionej lodem dodaj wszystkie składniki i dokładnie wymieszaj. Dekoruj miętą.

Fit **Lemoniady**

Lemoniada **Czerwone Owoce**

- 10 ml **PURE MONIN Czerwone Owoce**
- 20 ml syropu **MONIN Cloudy Lemonade Base**
- 250 ml wody gazowanej lub niegazowanej
- opcjonalnie do dekoracji truskawki i borówki
- lód

Do szklanki wypełnionej lodem dodaj wszystkie składniki i dokładnie wymieszaj. Dekoruj czerwonymi owocami np. truskawką i borówką.

Lemoniada **Truskawkowa**

- 20 ml **PURE MONIN Brzoskwinia Morela**
- 20 ml **puree MONIN Truskawka**
- 250 ml wody gazowanej lub niegazowanej
- dekoracja plaster brzoskwini i opcjonalnie rozmaryn
- lód

Do szklanki wypełnionej lodem dodaj wszystkie składniki i dokładnie wymieszaj. Dekoruj plasterem brzoskwini i opcjonalnie rozmarynem.

Zielona herbata z **Czerwonymi Owocami**

- 10 ml **PURE MONIN Czerwone Owoce**
- 30 ml koncentratu **MONIN Zielonej Herbaty**
- 250 ml wody niegazowanej
- listki mięty
- lód

Do szklanki wypełnionej lodem dodaj wszystkie składniki i dokładnie wymieszaj. Dekoruj listkami mięty.

Biała herbata z **Brzoskwinią**

- 10 ml **PURE MONIN Brzoskwinia Morela**
- 30 ml koncentratu **MONIN Białej Herbaty**
- 250 ml wody niegazowanej
- plaster brzoskwini
- lód

Do szklanki wypełnionej lodem dodaj wszystkie składniki i dokładnie wymieszaj. Dekoruj plasterem brzoskwini.

Lemoniada **Mango**

- 20 ml **PURE MONIN Cytryna Limonka**
- 20 ml **puree MONIN Mango**
- 250 ml wody gazowanej lub niegazowanej
- plaster pomarańczy i kilka liści mięty
- lód

Do szklanki wypełnionej lodem dodaj wszystkie składniki i dokładnie wymieszaj. Dekoruj plasterem pomarańczy i listkami mięty.



Fit koktajle bezalkoholowe



Koktajl Piwny 0%

- 20 ml PURE MONIN Brzoskwinia Morela
- piwo bezalkoholowe jasne

Do szklanki dodaj podane składniki i wymieszaj. Gotowe!

Koktajl Mojito 0%

- 20 ml PURE MONIN Brzoskwinia Morela
- 10 ml syropu MONIN Baza Lemoniady
- 0,5 limonki
- kilka listków mięty
- top-up woda gazowana
- lód

Do szklanki dodaj 2 ćwiartki limonki i roznieć je muddlerem lub wyciśnij limonkę i wrzucić ją do środka, następnie dodaj $\frac{3}{4}$ szklanki lodu, pure, syrop i dopełnij wodą. Dokładnie wymieszaj i dekoruj mięcią.

Koktajl Hugo 0%

- 10 ml PURE MONIN Mięta
- 20 ml syropu MONIN Czarny bez
- 50 ml woda gazowana
- 150 ml bezalkoholowego wina musującego
- lód

Do szklanki wypełnionej lodem dodaj wszystkie składniki i dokładnie wymieszaj. Dekoruj listkami mięty.

Koktajl Apple Gin Tonik 0%

- 10 ml Pure MONIN Green Apple
- 40 ml bezalkoholowego ginu
- 120 ml toniku bez cukru
- lód

Do szklanki wypełnionej lodem dodaj wszystkie składniki i dokładnie wymieszaj. Dekoruj plasterkiem jabłka.





Pure
by
MONIN®

SUGEROWANE SMAKI DO LEMONIAD

Mango Marakuja
Zielone Jabłko
Cytryna Limonka
Czerwone Owoce
Brzoskwinia
Morela
Mięta



Le Sirop de
MONIN®

SUGEROWANE SMAKI DO LEMONIAD

Ananas
Arbuz
Baza Lemoniadowa
Bazylija
Czarny Bez
Czarna Porzeczka
Gruszka
Granat
Kiwi
Liczi
Mojito
Ogórek
Orange Spritz
Fiolek
Marakuja
Mango
Malina
Wiśnia
Poziomka
Róża
Różowy Grejpfrut
Truskawka
Zielone Jabłko



Le Fruit de
MONIN®

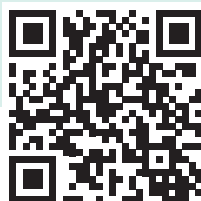
Ananas
Banan
Borówka Amerykańska
Brzoskwinia
Czerwone Owoce
Wiśnia
Zielone Jabłko
Kiwi
Limonka
Liczi
Mango
Malina
Marakuja
Rabarbar
Grejpfrut Ruby
Rokitnik
Truskawka
Mandarynka
Gruszka Williams
Yuzu



ZESTAWY LEMONIADOWE MAXI SET 3x250 ml | 2x250 ml

Arbuz	Mango
Mango	Marakuja
Marakuja	

Odkryj nasze produkty



SCM business
food
solutions.

Importer: SCM Sp. z o.o.
Al. Jana Pawła II 11
00-828 Warszawa
www.scmpoland.pl

www.moninpolska.pl
f y in ig d p @
inspiracje koncepty receptury

MONIN®