



Reinhard-Karl  
ÜBLACKER  
Food-Consultant

## Tropical Dream

### Zutaten für 1 Portion:

- 0,2 L Ananassaft 100%
- 2 Orangen
- 1 Zitrone
- ½ Becher Naturjoghurt
- 3 Blätter Zitronenmelisse

### Zubereitung:

- Ananassaft in ein Mixglas leeren.
- Orangen und Zitrone auspressen.
- Joghurt, Zitronenmelisse und alle übrigen Zutaten zusammen im Glas mixen.