

# Домашний твердый сыр



На 100 грамм:  
Калорийность: **78,93 ккал.**  
Белки: **4,17 г.**  
Жиры: **5,08 г.**  
Углеводы: **3,99 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/domashnij-tverdyj-syr/>

## Ингредиенты:

- молоко - 2 л (молоко идеально домашнее, можно пастеризованное. но не стерилизованное для длительного хранения)
- яйца - 6 шт
- сметана - 400 г
- кефир - 200 г
- соль - 2 ст. л

## Приготовление:

Пока закипает молоко с солью, взбиваете яйца с сметаной.

Тонко вводите яично-сметанную смесь, помешивая, добавляете кефир и доводите до кипения (не кипятить). После всех манипуляций молоко должно свернуться. Выкладываете массу на мелкое-мелкое сито (или марлю), даете стечь сыворотке. Творог заворачиваете в марлю, помещаете под груз и в холод на 4-5 часов.

Чем тяжелее груз, тем тверже сыр. Можно экспериментировать с добавками (оливки, маслины, перец острый и т.д.)