

Крем-сыр низкокалорийный



На 100 грамм:
Калорийность: **46,38 ккал.**
Белки: **3,11 г.**
Жиры: **1,68 г.**
Углеводы: **4,44 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/krem-syr-nizkokalorijnyj/>

Ингредиенты:

- ряженка (4%) 500 г
- кефир (2,5%) 500 г
- йогурт (0%) 250 г
- лимон 0,5 шт

Приготовление:

Собственно, на первом шаге описание процесса и заканчивается. Для приготовления сыра нам понадобится дуршлаг, марля, кастрюля и миска.

В миску выливаем ряженку, кефир, йогурт. Из лимона выжимаем сок и добавляем столовую ложку в молочную смесь. Перемешиваем. В дуршлаг стелим марлю в 3-4 слоя и выливаем на нее молочную смесь. Подставляем под дуршлаг кастрюлю и убираем в холодильник на 36 часов.

Уже через сутки в кастрюле образуется около стакана обрата.

Готовый крем-сыр имеет очень нежную консистенцию и принесет несомненную пользу вашему здоровью.

Добавьте к нему базилик и вяленые томаты и насладитесь настоящим итальянским завтраком.