

Сыр



На 100 грамм:
Калорийность: **71.87 ккал.**
Белки: **4.52 г.**
Жиры: **3.76 г.**
Углеводы: **4.89 г.**

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

Ингредиенты:

- кефир - 250 мл
- молоко - 200 мл
- яйцо - 1 шт
- паприка в хлопьях - 2/3 ч ложки
- базилик сушеный - 1 ч ложка
- тмин - 1/3 ч ложки
- куркума - 1/3 ч ложки
- соль - около 1/3 ч ложки

Приготовление:

смешать кефир, яйцо, соль и пряности
в кипящее молоко влить кефирную смесь, помешивать, довести до кипения, убрать огонь,
дать постоять 5 мин
переложить в сито с марлей, дать стечь сыворотке (около 1 часа)
положить под гнет, через пару часов убрать в холодильник