77 РЕЦЕПТОВ С УКАЗАНИЕМ КАЛОРИЙНОСТИ

ВЭЛНЭС РЕЦЕПТЫ

СЫР

ДУХОВНОЕ РАЗВИТИЕ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

WELLNESS + ГАРМОНИЯ

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ+ДРЕВНИЕ ЗНАНИЯ

К новой жизни за 90 дней!

Ты ищешь легкий способ обрести заряд энергии или идеальную форму, не ломая голову над ежедневным расписанием? **Мы предлагаем готовые решения!** Присоединяйся к тем, кто уже открыл свой потенциал вместе с проверенными практиками **WELLNESS+ГАРМОНИЯ**.

ОТКРОЙ ДЛЯ СЕБЯ ЖИЗНЬ В СТИЛЕ WELLNESS+ГАРМОНИЯ

- ***Энергетическое здоровье***. Невозможно избавиться от всех факторов, которые провоцируют стресс. Но повысить свою сопротивляемость, ведя более здоровый образ жизни, вполне реально. Ежедневные духовные практики и медитации ведущие на укрепление энергетической системы, помогут открыть дорогу к источнику пробуждения вашей энергии, и уже сегодня Вы ощутите результат. ***Человек - это не просто его тело, а нечто большее. У каждого из нас есть энергетика! – доказано научно!***

- ***Здоровое питание***. Это касается сбалансированного питания, здоровых перекусов и того выбора продуктов, который мы делаем каждый день. Мы должны понимать, что мы едим.

- ***Высококачественные пищевые добавки***. Рекомендованные ежедневные дозы не только обеспечивают организм недостающими нутриентами, но и улучшают внешний вид – ведь красота напрямую связана со здоровьем.

- ***Упражнения и физическая активность***. Это один из способов не только поддерживать себя в форме, но и избавляться от гормонов стресса, а также продлить жизнь – доказано научно!

WELLNESS+ГАРМОНИЯ - метод наполнения силой, духовной и физической для реализации потенциала личности, решения жизненных задач и восстановительная система, построенная на его основе.

Система расширяет возможности тела и сознания, активируя процесс самовосстановления независимо от состояния здоровья. Идея проста: исцеляющая аптека находится внутри человека и лекарства от всех, без исключения, болезней вырабатываются самим организмом.

Методика сочетает в себе удивительные феномены адаптирующие физическое здоровье и энергетику человека под новый уровень задач.

ПРОБЛЕМА	РЕШЕНИЕ
Образ жизни в современном мегаполисе провоцирует физическое и духовное истощение человека. Восстановление требует глобальных перемен в жизни.	**WELLNESS+ГАРМОНИЯ** - система основанная на древних практиках и современных методах оздоровления, быстрого восстановления энергетического и физического потенциала человека, наполняющий здоровьем, радостью и энергией.
Информационный социум рассредотачивает внимание на множестве ложных целей, энергия уходит в никуда, усложняя возможность реализовать главное.	Практика формирует навык концентрации сознания возвращающий вам возможность управления вниманием и энергией.
Технократическое мышление: тело отдельно, душа отдельно, мир отдельно. Перекладывание ответственности за происходящее на внешние причины.	**WELLNESS+ГАРМОНИЯ** - практика ведущая к целостности ДУХА, ДУШИ, ТЕЛА, где внешний успех следствие внутренней ГАРМОНИИ.
СЛЕДСТВИЕ	**РЕЗУЛЬТАТ**
Потеря здоровья, депрессия, упадок сил. Принимать таблетки.	Жить счастливо в гармонии с собой и окружающим миром. Быть хозяином своей жизни.

=ОБУЧЕНИЕ В ЛЮБОЙ ТОЧКЕ МИРА=

Домашний сыр с зеленью и тмином
на 100грамм - 69.76 ккал Б/Ж/У - 4.51/3.8/4.17

Ингредиенты:

1л кефира
1л молока
6 яиц
щепотка тмина,
1 зубчик чеснока
4 ч. ложки соли (или по вкусу)
1/3 ч. ложки красного острого перца
небольшой пучок разной зелени: укроп, кинза, зелёный лук

Приготовление:

В кастрюлю вылить молоко и кефир, поставить на плиту.Не доводя до кипения, влить тонкой струйкой в горячую молочно-кефирную смесь слегка взбитые с солью яйца.Довести до кипения и варить эту смесь, помешивая, на небольшом огне несколько минут до момента отделения сыворотки.Снять с огня, дать остыть 1-2 минуты и добавить мелко измельчённую зелень и кр.перец, выдавить зубчик чеснока (или что-нибудь на свой вкус)Вылить массу в дуршлаг, выстеленный марлей, сложенной в 2 слоя. Выровнять

сырную массу ложкой.Закрутить марлю узлом, дать стечь сыворотке.Потом марлю раскрутить, образовавшийся кругляшок сыра прикрыть краем марли, сверху уложить блюдце и поставить на блюдце какой-нибудь гнёт (подойдёт, к примеру, банка с водой, закрытая крышкой).Убрать в холодильник на несколько часов. И всё. Например, вечером сделали и убрали в холодильник, а утром уже можно есть на завтрак.Отлично с чёрным хлебом и помидорами.
Приятного аппетита!

Нежирный сыр своими руками
Калорийность на 100 г: 75,2 ккал
Ингредиенты:
Творог 0% — 500 г
Яйцо — 50 г
Молоко 0,5% — 50 мл
Пищевая сода — 3 г
Соль — по вкусу
Приготовление:
1. Творог и соду перемешать, оставить на 1 час при комнатной температуре.
2. Миску или формочку подходящего размера застелить пищевой пленкой.
3. Через час добавить к творогу молоко, яйцо и соль, взбить блендером до кремообразного состояния.
4. Переложить массу в кастрюлю, нагревать на среднем огне, непрерывно помешивая. Творог должен полностью расплавиться, на это уйдет примерно 5-10 минут.
5. Подержать массу на огне еще 5-10 минут, постоянно перемешивая, до кипения не доводить.
6. Выложить плавленный сыр в подготовленную миску, накрыть пищевой пленкой, остудить и убрать в холодильник на 3-4 часа.

Самый простой способ приготовить брынзу дома:
Взять хорошее молоко, уксус и соль. На 3 литра молока 3 столовые ложки 9% уксуса и 1 столовая ложка соли. Молоко поставить на огонь. Когда закипит, добавить уксус и соль. Помешивая, подержать на огне еще две минуты. Молоко должно свернуться.
Снимаем с огня. Берем дуршлаг, накрываем двумя слоями марли и сцеживаем содержимое кастрюли на марлю. Жидкость стекает через дуршлаг, а в марле должна остаться белая масса напоминающая творог. Завязываем марлю узелком. Под дуршлаг ставим пустую кастрюлю, а сверху на узелок ставим какой-нибудь груз, например, банку с водой или гирю. Лишняя вода продолжает стекать, а содержимое узелка твердеет и часа через два становится похоже на домашний сыр брынза. Приятного аппетита.

Готовим сыр "Филадельфия" в домашних условиях
130 ккал на 100 г

Ингредиенты:

Молоко — 1 л
Кефир — 0,5 л
Яйцо куриное — 1 шт
Соль — 1 ч. л.
Кислота лимонная (на кончике ножа)

Приготовление:

Молоко выливаем в кастрюлю и ставим на плиту, на средний огонь и постоянно помешивая, добавляем соль, доводим до кипения. Сразу после закипания добавляем кефир и перемешиваем, пока масса не свернется. Эту массу откидываем на марлю, затем подвешиваем на марле над раковиной на 15 минут и даем стечь сыворотке. Яйцо и немного лимонной кислоты хорошо взбиваем. К взбитому яйцу добавляем получившийся творог и еще раз взбиваем до получения однородной пышной массы. Вот и готов сыр! Приятного аппетита!

Крем-сыр низкокалорийный
Ряженка (4%) — 500 г
Кефир (2,5%) — 500 г
Йогурт (0%) — 250 г
Лимон — 0,5 шт
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.

Готовим сыр "Филадельфия" в домашних условиях
примерно 120 ккал на 100 гр,
зависит от жирности молока и кефира
Рецепт, который мы вам предлагаем, займет у вас всего около 30 минут. Дальше можете переложить сыр в банку и хранить в холодильнике, правда мы не уверены, что продукт у вас залежится надолго. Его замечательным образом можно намазывать на утренние тосты из отрубного хлеба и подавать к чаю.

Ингредиенты:

молоко – 1 л;
яйцо – 1 шт.;
кефир – 500 мл;
соль – 1 ч. ложка;
сахарозаменитель по вкусу
кислота лимонная – на кончике ножа.

Приготовление

Выливаем в кастрюльку молоко и ставим на средний огонь. Добавляем сахар, соль и доводим до кипения, постоянно при этом помешивая. Как только молоко закипит, добавляем кефир и перемешиваем массу, не давая ей свернуться. Затем откидываем ее на марлю и подвешиваем над раковиной минут на 15, чтобы стекла сыворотка. Яйцо взбиваем с лимонной кислотой, добавляем к нему творог, который мы получили из молока и кефира и взбиваем еще раз массу до получения пышной однородной консистенции. Вот и весь процесс приготовления сыра филадельфия в домашних условиях. Теперь вы можете использовать его для приготовления любимых блюд.

Домашний сыр! Подборка рецептов!
1. Домашний твердый сыр
Ингредиенты:
2 л молока (молоко идеально домашнее, можно пастеризованное. Но не стерилизованное для длительного хранения)
2 ст. л. соли
6 яиц
400 г сметаны
200 г кефира
Способ приготовления:
Пока закипает молоко с солью, взбиваете яйца со 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.)
2. Домашний твердый сыр с перчиком и укропом
Ингредиенты:
2 л пастеризованного (обязательно) молока (по рецепту 1, 5 л)
500 мл скисшего молока (в рецепте было 400)
4 яйца (по рецепту 3 шт.)
1 неполная ч. л. соли (в рецепте не указано сколько)
Добавки могут быть любые:
Красный сладкий перец
Укроп

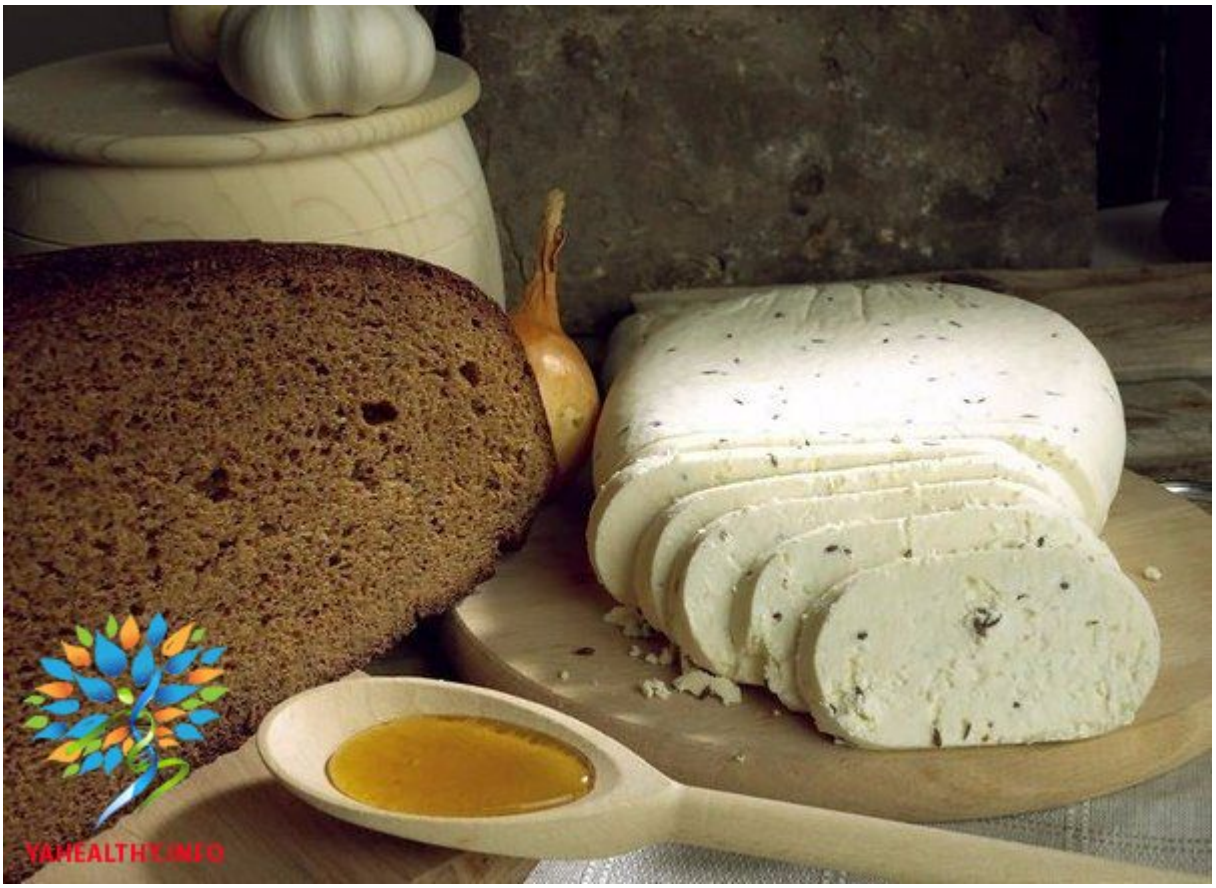
Приготовление:
0,5 л пастеризованного молока заквасить, можно просто оставить при комнатной температуре на 2–3 суток. Я для быстроты процесса нагрела до 40 градусов, добавила ложку кефира и оставила на кухне, через сутки кислятина была готова.
1,5 литра молока поставить на огонь и довести до кипения.
4 яйца и кислое молоко взбить вручную, венчиком, до однородности, до состояния сметаны.
Как молоко закипит, сделать самый маленький огонь и, постоянно помешивая, ввести кисло-яичную смесь.
Помешивая, довести смесь до разделения на творожившуюся часть и прозрачно-желтоватую сыворотку. У меня процесс занял где-то 7–10 минут.
Затем откинуть на сито или дуршлаг, выстланный марлей и дать стечь всей жидкости.
Пока стекает жидкость, перчик нарезать очень мелко, укроп также порубить.
В сырную массу добавить соль, добавки и хорошо перемешать.
Как жидкость стечет так, что масса будет густая, сыр выложить плотно в любую форму, а сверху придавить грузом и оставить на 8-10 часов.
Затем сыр вытащить, чуть натереть солью и убрать в холодильник для охлаждения на 1-2 часа.
Лучше завернуть в пленку или в пакет, чтобы не обветривался.
Затем режем и кушаем.
Соль добавляйте по вкусу, лучше попробовать смесь, я соленый не люблю. Без холодильника он не тает и не плавится, структура как у адыгейского, даже чуть плотнее.
А как вкусно с теплым хлебушком!
3. Ароматный домашний сыр
Ингредиенты:
1 л кефира
1 л молока
6 яиц
4 ч. ложки соли (или по вкусу)
1/3 ч. ложки красного острого перца
щепотка тмина
1 зубчик чеснока
небольшой пучок разной зелени: укроп, кинза, зелёный лук
Приготовление:
1. В кастрюлю вылить молоко и кефир, поставить на плиту. Не доводя до кипения, влить тонкой струйкой в горячую молочно-кефирную смесь слегка взбитые с солью яйца. Довести до кипения и варить эту смесь, помешивая, на небольшом огне несколько минут до момента отделения сыворотки.
2. Снять с огня, дать остыть 1–2 минуты и добавить измельчённую зелень и кр. перец, выдавить зубчик чеснока (или что-нибудь на свой вкус).
3. Вылить массу в дуршлаг, выстеленный марлей, сложенной в 2 слоя. Выровнять сырную массу ложкой.
4. Закрутить марлю узлом, дать стечь сыворотке. Потом марлю раскрутить, образовавшийся кругляшок сыра прикрыть краем марли, сверху уложить блюдце и поставить на блюдце какой-нибудь гнёт (подойдёт, к примеру, банка с водой, закрытая крышкой).
5. Убрать в холодильник на несколько часов. И всё. Например, вечером сделали и убрали в холодильник, а утром уже можно есть на завтрак. Отлично с чёрным хлебом и помидорами.
4. Домашний сыр
Ингредиенты:
1 литр молока
400 г сметаны
1 ст.л. соли
4 яйца
Приготовление:
Молоко с солью закипит, добавить сметану с яйцами. И, помешивая, довести до кипения, вылить на дуршлаг, застеленный марлей. И под пресс часа на 3.
5. Домашний сыр «Паприка»

Начинается все с того, что мы делаем обычный панир. Т.е. почти доводим молоко до кипения и добавляем на 2 л. молока 0,5 ч. л. лимонной кислоты. Когда отделилась сыворотка, сливаем ее через сито с марлечкой, сразу же в получившийся еще мягкий и горячий панир добавляем:
- зелень любую (я брала петрушку, можно добавлять базилик, укроп и т.п.)
- кумин 1 ч. л.
- тмин 1 ч. л.
- паприку 1 ч. л.

Паприка должна быть не молотая, а кусочками. На самом деле можно класть чуть меньше специй. Теперь быстро перемешиваем сыр и заворачиваем марлю сверху. Ставим под пресс на 40-60 мин.
Прессом может служить кастрюля с сывороткой.
Теперь добавляем в сыворотку соль из расчета 3 ст.л. соли на 1 л. сыворотки. Разворачиваем наш сыри кладем его в сыворотку.
Через сутки чудесный сыр готов.
Если брать деревенское молоко у бабушек, которое обычно бывает очень жирным, то сыр по консистенции напоминает обычный магазинный сыр, а если брать обычное магазинное молоко, то сыр «слоится» как сулугуни. С таким сыром можно делать бутерброды, но он такой вкусный, что мы его съели просто так, до бутербродов дело не дошло :)

Домашний нежирный сыр
Пищевая ценность: белка 90,3 гр., жира 5,7 гр., углеводов 9,3 гр.
Энергетическая ценность: 451 ккал
На 100 грамм: белка 15 гр., жира 1 гр., углеводов 1,6 гр., 75,2 ккал
Ингредиенты:
1) Творог 0% 500 гр.
2) Яйцо 50 гр.
3) Молоко 0,5% 50 мл.
4) Пищевая сода 3 гр.
5) Соль - по вкусу
Приготовление:
Творог и соду перемешать, оставить на 1 час при комнатной температуре. Миску или формочку подходящего размера застелить пищевой пленкой. Через час добавить к творогу молоко, яйцо и соль,

взбить блендером до кремообразного состояния. Переложить массу в кастрюлю. Нагревать на среднем огне, непрерывно помешивая. Творог должен полностью расплавиться, на это уйдет примерно 5-10 минут. Подержать массу на огне еще 5-10 минут, постоянно перемешивая, до кипения не доводить. Выложить плавленный сыр в подготовленную миску, накрыть пищевой пленкой, остудить и убрать в холодильник на 3-4 часа.
Приятного аппетита!



Домашняя брынза!
Взять хорошее молоко, уксус и соль. На 3 литра молока 3 столовые ложки 9% уксуса и 1 столовая ложка соли. Молоко поставить на огонь. Когда закипит, добавить уксус и соль. Помешивая, подержать на огне еще две минуты. Молоко должно свернуться.
Снимаем с огня. Берем дуршлаг, накрываем двумя слоями марли и сцеживаем содержимое кастрюли на марлю. Жидкость стекает через дуршлаг, а в марле должна остаться белая масса напоминающая творог. Завязываем марлю узелком. Под дуршлаг ставим пустую кастрюлю, а сверху на узелок ставим какой-нибудь груз, например, банку с водой или гирю. Лишняя вода продолжает стекать, а содержимое узелка твердеет и часа через два становится похоже на домашний сыр брынза. Приятного аппетита.

Готовим сыр "Филадельфия" в домашних условиях
130 ккал на 100 г

Ингредиенты:

Молоко — 1 л
Кефир — 0,5 л
Яйцо куриное — 1 шт
Соль — 1 ч. л.
Кислота лимонная (на кончике ножа)

Приготовление:

Молоко выливаем в кастрюлю и ставим на плиту, на средний огонь и постоянно помешивая, добавляем соль, доводим до кипения. Сразу после закипания добавляем кефир и перемешиваем, пока масса не свернется. Эту массу откидываем на марлю, затем подвешиваем на марле над раковиной на 15 минут и даем стечь сыворотке. Яйцо и немного лимонной кислоты хорошо взбиваем. К взбитому яйцу добавляем получившийся творог и еще раз взбиваем до получения однородной пышной массы. Вот и готов сыр! Приятного аппетита!

Домашний плавленный сыр!
100 ккал на 100 гр
Просто и аппетитно!
Никаких растительных жиров и вредных консервантов!
Приготовить домашнего плавленого сыра можно много, хранится в холодильнике он долго, так что будете наслаждаться бутербродами с натуральным вкуснейшим плавленым сыром не один день.
Продукты
400 г творога
50 г сливочного масла
1 яйцо
1 ч. ложка соды
соль по вкусу
специи по вкусу
1. Творог, желательно домашний, протирается ложкой через сито. По идее, можно и через мясорубку, но мне показалось, что так он будет более нежным. Да и в старом рецепте было так написано.
2. Затем добавляем в творог яйцо, сливочное масло, соду, соль.
3. Ставим казан с этой смесью на маленький огонь и начинаем ложкой вымешивать всё это до однородной массы. По ходу дела добавляем специи - я посыпал сушёный базилик. Если хотите придать плавленому сыру желтоватый цвет - добавьте куркуму.
4. Мешаем непрерывно до тех пор, пока масса окончательно не расплавится и появятся первые пузырьки. Если передержать на огне, может начать отделяться вода и плавленый сыр получится по консистенции похожим на брынзу.

5. Переливаем массу в мисочку, даём остыть. Плавленый сыр готов. Замечу, что очень важное значение имеет качество творога. Если плавленый сыр получится слишком жидким, в следующий раз попробуйте добавить сливки.
Добавьте зеленушки и кушайте на здоровье!

Самый простой способ приготовить брынзу дома:
Взять хорошее молоко, уксус и соль. На 3 литра молока 3 столовые ложки 9% уксуса и 1 столовая ложка соли. Молоко поставить на огонь. Когда закипит, добавить уксус и соль. Помешивая, подержать на огне еще две минуты. Молоко должно свернуться.
Снимаем с огня. Берем дуршлаг, накрываем двумя слоями марли и сцеживаем содержимое кастрюли на марлю. Жидкость стекает через дуршлаг, а в марле должна остаться белая масса напоминающая творог. Завязываем марлю узелком. Под дуршлаг ставим пустую кастрюлю, а сверху на узелок ставим какой-нибудь груз, например, банку с водой или гирю. Лишняя вода продолжает стекать, а содержимое узелка твердеет и часа через два становится похоже на домашний сыр брынза. Приятного аппетита.
Приятного аппетита!

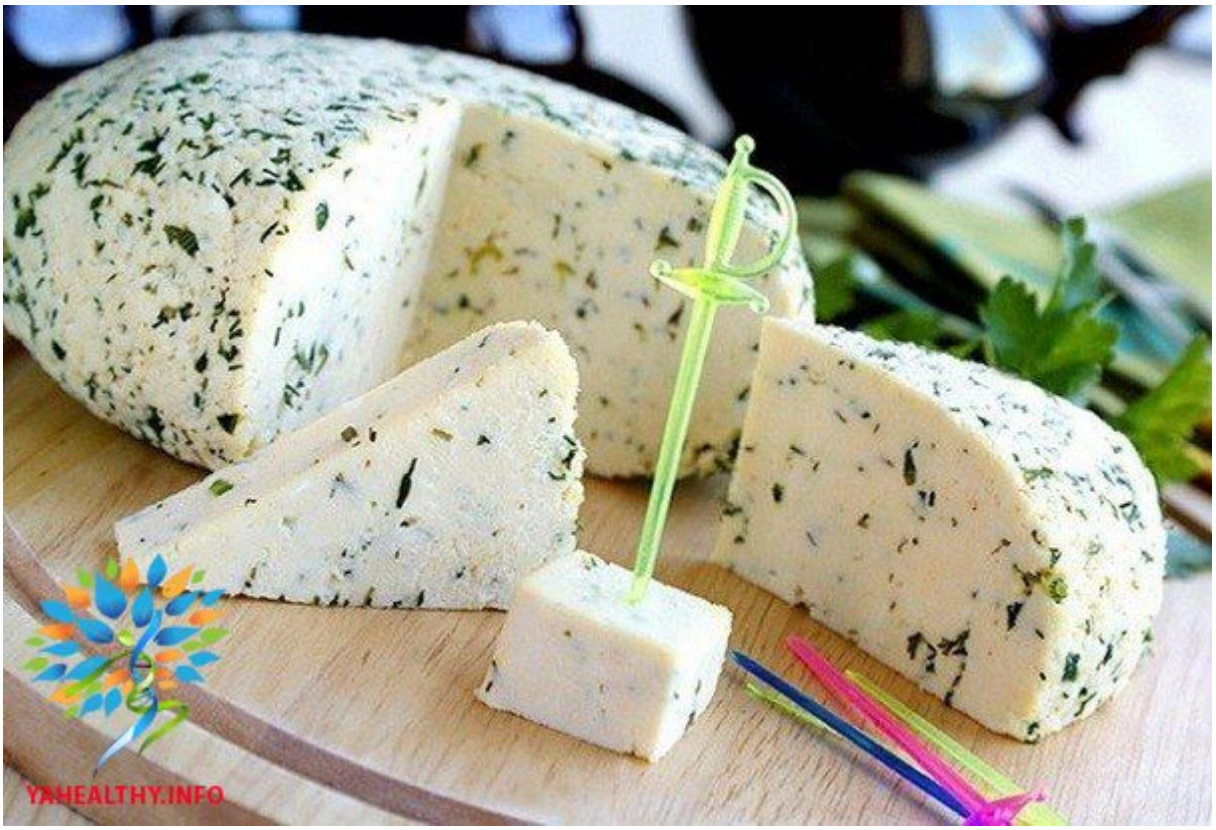
Готовим сыр "Филадельфия" в домашних условиях
130 ккал на 100 г

Ингредиенты:

Молоко — 1 л
Кефир — 0,5 л
Яйцо куриное — 1 шт
Соль — 1 ч. л.
Кислота лимонная (на кончике ножа)

Приготовление:

Молоко выливаем в кастрюлю и ставим на плиту, на средний огонь и постоянно помешивая, добавляем соль, доводим до кипения. Сразу после закипания добавляем кефир и перемешиваем, пока масса не свернется. Эту массу откидываем на марлю, затем подвешиваем на марле над раковиной на 15 минут и даем стечь сыворотке. Яйцо и немного лимонной кислоты хорошо взбиваем. К взбитому яйцу добавляем получившийся творог и еще раз взбиваем до получения однородной пышной массы. Вот и готов сыр! Приятного аппетита!



Домашний сыр с зеленью и тмином!
Ингредиенты 3 порции
Молоко 1 л
Кефир 1 л
Яйцо куриное 6 штук
Соль по вкусу
Перец чили молотый ⅓ чайной ложки
Чеснок 1 зубчик
Тмин молотый щепотка
Укроп по вкусу
Кинза (кориандр) по вкусу
Лук зеленый по вкусу
Приготовление:
1. В кастрюлю вылить молоко и кефир, поставить на плиту. Не доводя до кипения, влить тонкой струйкой в горячую молочно-кефирную смесь слегка взбитые с солью яйца. Довести до кипения и варить эту смесь, помешивая, на небольшом огне несколько минут до момента отделения сыворотки.
2. Снять с огня, дать остыть 1–2 минуты и добавить мелко измельченную зелень и красный перец, выдавить зубчик чеснока (или что-нибудь на свой вкус).
3. Вылить массу в дуршлаг, выстеленный марлей, сложенной в 2 слоя. Выровнять сырную массу ложкой.
4. Закрутить марлю узлом, дать стечь сыворотке. Потом марлю раскрутить, образовавшийся кругляшок сыра прикрыть краем марли, сверху уложить блюдце и поставить на блюдце какой-нибудь гнет (подойдет, к примеру, банка с водой, закрытая крышкой).
5. Убрать в холодильник на несколько часов. И все.
Например, вечером сделали и убрали в холодильник, а утром уже можно есть на завтрак. Отлично с черным хлебом и помидорами.

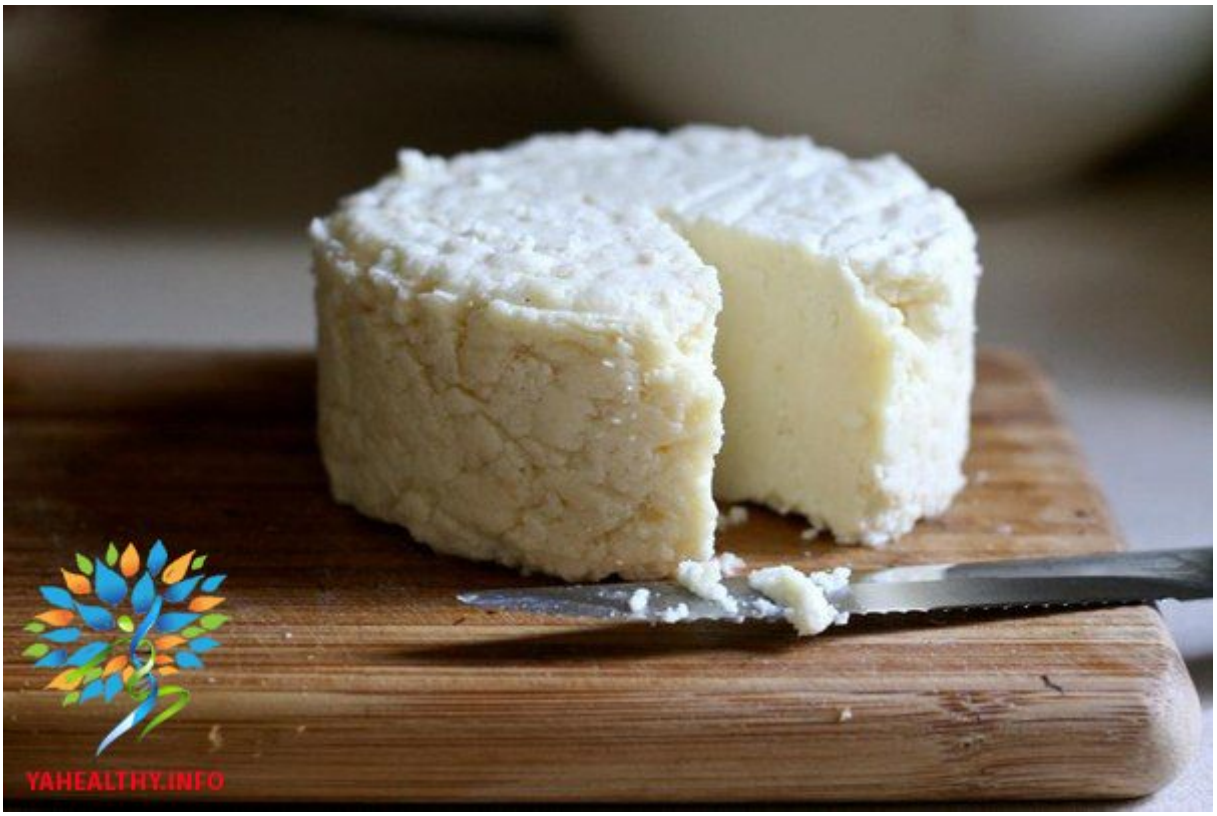
Готовим сыр "Филадельфия" в домашних условиях
130 ккал на 100 г
Ингредиенты:
Молоко — 1 л
Кефир — 0,5 л
Яйцо куриное — 1 шт
Соль — 1 ч. л.
Кислота лимонная (на кончике ножа)
Приготовление:
Молоко выливаем в кастрюлю и ставим на плиту, на средний огонь и постоянно помешивая, добавляем соль, доводим до кипения. Сразу после закипания добавляем кефир и перемешиваем, пока масса не свернется. Эту массу откидываем на марлю, затем подвешиваем на марле над раковиной на 15 минут и даем стечь сыворотке. Яйцо и немного лимонной кислоты хорошо взбиваем. К взбитому яйцу добавляем получившийся творог и еще раз взбиваем до получения однородной пышной массы. Вот и готов сыр!

Приятного аппетита!

Готовим сыр "Филадельфия" в домашних условиях
130 ккал на 100 г
Ингредиенты:
Молоко — 1 л
Кефир — 0,5 л
Яйцо куриное — 1 шт
Соль — 1 ч. л.
Кислота лимонная (на кончике ножа)
Приготовление:
Молоко выливаем в кастрюлю и ставим на плиту, на средний огонь и постоянно помешивая, добавляем соль, доводим до кипения. Сразу после закипания добавляем кефир и перемешиваем, пока масса не свернется. Эту массу откидываем на марлю, затем подвешиваем на марле над раковиной на 15 минут и даем стечь сыворотке. Яйцо и немного лимонной кислоты хорошо взбиваем. К взбитому яйцу добавляем

получившийся творог и еще раз взбиваем до получения однородной пышной массы. Вот и готов сыр!
Приятного аппетита!

Творожный сыр
на 100грамм - 56.73 ккал Б/Ж/У - 3.37/2.93/4.15
Ингредиенты:
400 мл молока 1,5%
500 мл кефира 3,2%
1 яйцо
Соль(немного)
Приготовление:
1. Молоко ставим кипятить.
2. Тем временем смешиваем яйцо и кефир.
3. Молоко закипело, выливаем яично-кефирную массу и добавляем все специи на ваш вкус)
4. Доводим до кипения, но НЕ КИПЯМ! Образются хлопья! Отбрасываем в дуршлаг с марлей в 4 сложения, пусть сыворотка стечет!(ее не выбрасываем, будем печь хлеб или делать оладьи для родителей или любимого)
5. Когда сыворотка стекла (1-2 ч.) Ставим под пресс(1 кг) После остывания-в холодильник на ночь!)))
Вот и все, а утром....
можно по вкусу добавить специи или болгарский перец
Приятного аппетита!



ТОП–10 подборка вкусных домашних сыров
Сохрани себе!
1. Домашняя моцарелла
на 100грамм - 61.97 ккал Б/Ж/У - 3.23/3.33/4.85
Ингредиенты на 2 порции:
Молоко — 1 л
Натуральный йогурт — 125 г
Соль — 1,5 ч. л.
Уксусная эссенция (25%) — 1 ст. л.
Приготовление:
Молоко с солью нагреть, но не доводить до кипения. Добавить йогурт, перемешать, добавить уксус, хорошо перемешать и убрать с плиты.
Дуршлаг застелить чистой марлей, свёрнутой примерно в 4 слоя, вылить туда свернувшееся молоко (сыворотку не выливать!), хорошо отжать сыр от сыворотки.
Формируем шарик из отжатой массы. Выкладываем его в сыворотку, накрываем полотенцем и даём остыть.

Сыр в чашке с сывороткой ставим на 24 часа в холодильник, потом сыворотку сливаем. Хранить в закрытой пластиковой посуде.
2. Домашняя «Филадельфия»: рецепт первый
на 100грамм - 80.5 ккал Б/Ж/У - 11.69/2.86/1.95
Ингредиенты:
Молок — 1 л
Соль — 1 ч. л.
Сахарозаменитель — 1 ч. л.
Кефир — 500 мл
Яйцо куриное — 1 шт.
Лимонная кислота или сок лимона — 1 меленькая щепотка

Приготовление:
Вскипятите молоко, добавив в него соль и сахарозаменитель.
Доведите до кипения и выключите газ.
Теперь добавьте кефир (теплый), помешивайте до тех пор, пока масса не свернется.
В дуршлаг откиньте массу на марлю (лучше слоя 4 сделать) и дайте сыворотке стечь — это займет около 15–20 минут. Отжимать сыворотку самим не следует, потому как не много её должно оставаться в сыре. А вот помешивать периодически можно.
Взбейте в отдельной посуде яйцо с лимонной кислотой (на кончике ножа) — до образования пены.
А теперь добавьте полученную горячую творожную массу в яичную массу и продолжайте взбивать до однородности состояния.
Отправьте «Филадельфию» в холодильник охлаждаться.
Все!!! Домашний сыр «Филадельфия» готов!
3. Домашний крем-сыр «Филадельфия»: второй рецепт
на 100грамм - 93.8 ккал Б/Ж/У - 3.04/7.19/4.27
Ингредиенты:
Жирное молоко — 900 мл
Жирные сливки для взбивания без сахара (35% жирности) — 1350 мл
Пахта (можно заменить кефиром) — 50 мл
Микробный фермент Реннет — 2–3 капли
Соль — 1 ст. л.
Оборудование:
Термометр
Кусок очень мелкой марли
Большая кастрюля (оцинкованная или нержавеющая)
Черпак
Большой дуршлаг
Большой венчик
Большая емкость (миска)
Надежная резинка
Приготовление:
Нагрейте молоко и сливки в большой кастрюле пока не нагреются до 21°С. Не кипятите.
Добавьте пахту. Добавьте реннет и накройте крышкой. Держите при комнатной температуре ночь.
На следующий день посыпьте сверху поверхность солью.
Большим венчиком разделите загустевшую смесь.
Положите в дуршлаг марлю и поместите сверху на емкость, которая выдержит сыворотку.
Аккуратно вылейте содержимое в дуршлаг и дайте стечь в течении 30 минут.
Соберите вместе углы марли и свяжите их вместе резинкой (чтобы получится мешок.
Удалите сыворотку которая собралась в емкости. Поместите марлю в дуршлаг и дуршлаг обратно в емкость и все это положите в холодильник и дайте стекать ночь. На следующий день Крем-сыр "Филадельфия" – готов!
Получится 680 грамм готового сыра.
4. Замечательный рецепт домашнего сыра. Быстрый и без заморочек
на 100грамм - 80.94 ккал Б/Ж/У - 4.23/5.3/3.94
Вкус типа сулугуни или нежной брынзы. Можно делать с укропом, кинзой, грецкими орехами, оливками, паприкой.
Ингредиенты:
Молоко — 1 л
Крупная соль — 1 ст. л.
Сметана — 200 мл
Яйца куриные — 3 шт.
Приготовление:
В молоко положить соль и все это вскипятить.

Сметану взбить с яйцами (просто равномерно соединить) и тонкой струйкой влить в кипящее молоко. Варить, помешивая, 3–4 минуты.
Когда образуются крупные хлопья, добавить порезанный укроп (я еще добавила мелко порезанную половинку китайского чеснока). А затем сыр надо процедить через сито или марлю. Отжать, поставить на ночь груз и убрать в холодильник.
5. Домашний плавленый сыр из творога
на 100грамм - 199.31 ккал Б/Ж/У - 14.51/14.51/2.63
Этот сыр по вкусу похож на сыр «Янтарь», только более нежный и без консервантов.
Ингредиенты:
Творог — 0,5 кг
Сливочное масло — 100 г
Яйцо — 1 шт.
Соль и сода — 1/2 ч. л.
Приготовление:
Творог, масло, яйцо, соль и соду взбить в блендере до однородности массы. Поставить творожную смесь на водяную баню и варить, помешивая, до тех пор, пока масса не начнет плавиться.
Форму для сыра смазать маслом и вылить туда сырную смесь. Убрать в прохладное место на 8–10 часов.
6. Маскарпоне в домашних условиях: рецепт первый
на 100грамм - 206 ккал Б/Ж/У - 2.8/20/3.2
Из 1 кг 500 г сметаны получается около 1 кг 100 г сыра. Остальное – это сыворотка, которая отлично отделяется от остальной массы. Сыр можете подсолить и даже поперчить, если не собираетесь готовить сладкие десерты.
Ингредиенты:
Сметана 21% — 1 кг 500 г
Приготовление:
Дуршлаг и кастрюлю с чуть большим диаметром, чтобы в нее поместился дуршлаг. Поставьте ее на стол. Марлю сложите пять раз – для получения более плотной структуры. На кастрюлю поместите дуршлаг, а его прикройте сложенной марлей.
В нее аккуратно выложите сметану горкой. Продукт должен быть охлажденным.
Если брать жирную сметану, то и сыр получится жирным. Из 10 % продукта выходит много сыворотки, поэтому остается меньше маскарпоне. Но это не беда, из нее можно приготовить блины или какой-нибудь вкусный пирог. Еще очень важно, чтобы сметана была свежей. Марлю плотно завяжите – сметана должна хорошо уплотниться.
Сверху на дуршлаг положите тяжелый груз. Это может быть гиря или другой предмет весом 2–4 кг. На трое суток поставьте сметану в холодильник. За это время сыворотка стечет в кастрюлю и получится нежный и вкусный сыр маскарпоне.
Храните его в холодильнике, но не сильно долго, ведь это натуральный продукт и быстро портится. Маскарпоне можно намазывать на хлеб, использовать для приготовления кремов и других блюд. Но такие изделия недолго хранятся и только в холодильнике.
7.Домашний маскарпоне: рецепт второй
на 100грамм - 157.46 ккал Б/Ж/У - 2.27/14.64/3.59
Ингредиенты на 150–200 г сыра:
Сливки (пастеризованные, но не ультра пастеризованные) жирностью 15-20% — 400 мл
Лимонный сок — 1 ч. л.
Приготовление:
1. Выливаем сливки в посуду и ставим на водяную баню (я использовала глубокую сковородку). При постоянном помешивании, на минимальном огне, доводим почти до температуры кипения (85 градусов) — когда вода вот-вот готова закипеть, но еще не кипит. В этот момент снимаем посуду со сливками, отставляем в сторону и вливаем 1 чайную ложку лимонного сока. Перемешиваем.
2. Возвращаем посуду со сливками на водяную баню. Огонь минимальный. Постоянно помешивая, следим, как меняется структура сливок. Сначала ничего не происходит: сливки остаются жидкими. Затем масса начинает потихоньку сворачиваться и становится похожа на кефир. Наконец, масса уплотняется и

напоминает по консистенции густой крем. Этот процесс может занять от 5 минут до 20, зависит от конкретных сливок. Отлично! Снимаем с огня и даем остыть 15 минут. Не передержите сливки на огне, иначе у сыра появится "вареный" привкус. Да, не ждите, что процесс будет напоминать створаживание молока (как при приготовлении творога). Сливки не разделятся сразу же на твердую массу и сыворотку, а только уплотнятся и загустеют.
3. Устанавливаем над пустой посудой сито, сито прокладываем хлопковой тканью или марлей в 4 слоя. Выкладываем наш сыр и даем стечь сыворотке — где-то минут 40–60. Затем подвешиваем еще на час, чтобы откапали остатки сыворотки, а сыр уплотнился. И, наконец, перекладываем обратно в сито, сверху кладем небольшой груз (граммов на 300) и отправляем в холодильник как минимум на 8–9 часов (на ночь).
8. Домашний маскарпоне: третий рецепт
на 100грамм - 277 ккал Б/Ж/У - 8.1/25.5/3.4
Ингредиенты:
Творог 18% — 200 г
Сливки 33% — 200 мл
Приготовление:
1. Дважды протереть творог.
2. Влить в него холодные сливки.
3. Далее взбивать на НИЗКОЙ скорости до получения однородно-пышной массы.
9. Сыр "Сливочный" домашний
на 100грамм - 141.14 ккал Б/Ж/У - 9.61/9.88/3.05
Ингредиенты:
Творог — 1 кг
Молоко — 1 л
Яйцо — 3 шт.
Масло сливочное — 100 г
Сода — 1 ч. л.
Соль (или по вкусу) — 1,5 ч. л.
Приготовление:
Чтобы получился хороший сыр, творог должен быть сухой.
Положить в молоко творог, нагреть до кипения и варить 7–10 минут, периодически помешивая. Если творог был не жирный и сухой, то он сразу начнёт слегка плавиться и немного тянуться.
Готовую массу откинуть на дуршлаг, застеленный марлей. Дать стечь жидкости. На ощупь масса будет похожа на мягкий тянучий пластилин. С такого варёного творога жидкость стекает 2-3 минуты. Чтобы процесс ускорить, можно массу отжать руками.
В отдельную посуду с толстым дном, но не эмалированную, положить стёкший творог, яйца, масло, соль, соду и всё тщательно перемешать руками.
Поставить эту смесь на средний огонь и, постоянно помешивая, расплавлять.
При расплавлении масса начнёт тянуться. Таким образом (не переставая мешать), хорошо проварить эту смесь около 5-7 минут.
Надо постоянно мешать и мешать сырную массу! Да и сыр лучше плавится при постоянном перемешивании.
Когда масса начнёт отставать от стенок посуды - сыр готов.
Переложить сырную массу на блюдо, накрыть плёнкой, чтобы корочка не обветрилась и поставить сыр на холод для остывания.
Сыворотку, оставшуюся после варки, не выливайте - из неё можно печь вкусные блины.
Получился очень нежный сливочный сыр.
10. Домашний сыр брынза
на 100грамм - 83.78 ккал Б/Ж/У - 3.93/5.8/3.93
Ингредиенты:
Пастеризованное молоко — 2 л
Сметана 15 % — 400 г
Яйца куриные — 6 шт.

Соль — 2-3 ч. л.
Приготовление:
1. Молоко, сметана и яйца должны быть очень свежие и хорошего качества. Берите той фирмы, в которой вы уверены.
2. Молоко перелить в кастрюлю, добавить соль, поставить на огонь, пусть закипает. Яйца взбить и размешать хорошо со сметаной.
3. Молоко довести до кипения, помешивая, чтоб не пригорело, затем чуть убавить огонь и постепенно влить сметано-яичную смесь, все время помешивая, варить минут 5-6, пока сыворотка не отделиться от творога.
4. Сито или дуршлаг застелить марлей сложенной в два слоя, под низ подставить кастрюлю, перелить сырную массу. Дать сыворотке хорошо стечь.
5. Когда жидкость стечет, дуршлаг с сыром переставить на чашку, накрыть сыр свисающими концами марли, сверху положить меньшую по диаметру тарелку, а на нее литровую банку с водой. Оставить так на 4-6 часов, через час можно поставить в холодильник, (я оставляла на ночь в холодильнике под прессом).Затем аккуратно марлю снять, сыр переложить на тарелку.
Приятного аппетита!

Творожный сыр за 20 минут
на 100грамм - 59.42 ккал Б/Ж/У - 3.51/2.98/4.59
Ингредиенты:
Молоко 1% - 1 литр
Кефир 1% - 1 литр
Лимонный сок - 1/2 ч. л
Яйцо — 1 шт
Травы,специи - по вкусу.
Соль - 2 ч. л

Приготовление:
Молоко вылить в кастрюлю, добавить соль,довести все до кипения.Как только молоко закипит,убавляем огонь,добавляем кефир и перемешиваем до образования творожных хлопьев (они образуются буквально за 30-40 секунд) . Переливаем творог и сыворотку в марлю, даем сыворотке стечь(минут 10-15). После,миксером взбиваем яйцо с лимонным соком до светлой смеси (как жидкая сметана) ,получившийся творог(без сыворотки) взбиваем со взбитым яйцом. Прогреваем ,получившийся сыр, на водяной бане.Сыр готов)можно добавлять травы,специи,огурец , и сразу есть или убрать минут на 30 в холодильник ,что бы он стал совсем холодным.Приятного аппетита). (жирность сыра,зависит от того какой % жирности был изначально в молоке и кефире).

Домашний нежирный сыр
Пищевая ценность: белка 90,3 гр., жира 5,7 гр., углеводов 9,3 гр.
Энергетическая ценность: 451 ккал
На 100 грамм: белка 15 гр., жира 1 гр., углеводов 1,6 гр., 75,2 ккал
Ингредиенты:
1) Творог 0% 500 гр.
2) Яйцо 50 гр.
3) Молоко 0,5% 50 мл.
4) Пищевая сода 3 гр.
5) Соль - по вкусу
Приготовление:
Творог и соду перемешать, оставить на 1 час при комнатной температуре. Миску или формочку подходящего размера застелить пищевой пленкой. Через час добавить к творогу молоко, яйцо и соль, взбить блендером до кремообразного состояния. Переложить массу в кастрюлю. Нагревать на среднем огне, непрерывно помешивая. Творог должен полностью расплавиться, на это уйдет примерно 5-10 минут. Подержать массу на огне еще 5-10 минут, постоянно перемешивая, до кипения не доводить. Выложить плавленный сыр в подготовленную миску, накрыть пищевой пленкой, остудить и убрать в холодильник на 3-4 часа.
Приятного аппетита!

ТОП–12 подборка вкусных домашних сыров
1. Домашняя моцарелла
Ингредиенты на 2 порции:
Молоко — 1 л
Натуральный йогурт — 125 г
Соль — 1,5 ч. л.
Уксусная эссенция (25%) — 1 ст. л.
Приготовление:
Молоко с солью нагреть, но не доводить до кипения. Добавить йогурт, перемешать, добавить уксус, хорошо перемешать и убрать с плиты.
Дуршлаг застелить чистой марлей, свёрнутой примерно в 4 слоя, вылить туда свернувшееся молоко (сыворотку не выливать!), хорошо отжать сыр от сыворотки.
Формируем шарик из отжатой массы. Выкладываем его в сыворотку, накрываем полотенцем и даём остыть. Сыр в чашке с сывороткой ставим на 24 часа в холодильник, потом сыворотку сливаем. Хранить в закрытой пластиковой посуде.
2. Домашняя «Филадельфия»: рецепт первый
Ингредиенты:
Молок — 1 л
Соль — 1 ч. л.
Сахар — 1 ч. л.
Кефир — 500 мл
Яйцо куриное — 1 шт.
Лимонная кислота или сок лимона — 1 меленькая щепотка

Приготовление:
Вскипятите молоко, добавив в него соль и сахар.
Доведите до кипения и выключите газ.
Теперь добавьте кефир (теплый), помешивайте до тех пор, пока масса не свернется.
В дуршлаг откиньте массу на марлю (лучше слоя 4 сделать) и дайте сыворотке стечь — это займет около 15–20 минут. Отжимать сыворотку самим не следует, потому как не много её должно оставаться в сыре. А вот помешивать периодически можно.
Взбейте в отдельной посуде яйцо с лимонной кислотой (на кончике ножа) — до образования пены.
А теперь добавьте полученную горячую творожную массу в яичную массу и продолжайте взбивать до однородности состояния.
Отправьте «Филадельфию» в холодильник охлаждаться.
Все!!! Домашний сыр «Филадельфия» готов
3. Домашний крем-сыр «Филадельфия»: второй рецепт
Ингредиенты:
Жирное молоко — 900 мл
Жирные сливки для взбивания без сахара (35% жирности) — 1350 мл
Пахта (можно заменить кефиром) — 50 мл
Микробный фермент Реннет — 2–3 капли
Соль — 1 ст. л.
Оборудование:
Термометр
Кусок очень мелкой марли
Большая кастрюля (оцинкованная или нержавеющая)
Черпак
Большой дуршлаг
Большой венчик
Большая емкость (миска)
Надежная резинка
Приготовление:
Нагрейте молоко и сливки в большой кастрюле пока не нагреются до 21°С. Не кипятите.
Добавьте пахту. Добавьте реннет и накройте крышкой. Держите при комнатной температуре ночь.
На следующий день посыпьте сверху поверхность солью.
Большим венчиком разделите загустевшую смесь.
Положите в дуршлаг марлю и поместите сверху на емкость, которая выдержит сыворотку.
Аккуратно вылейте содержимое в дуршлаг и дайте стечь в течении 30 минут.
Соберите вместе углы марли и свяжите их вместе резинкой (чтобы получится мешок.
Удалите сыворотку которая собралась в емкости. Поместите марлю в дуршлаг и дуршлаг обратно в емкость и все это положите в холодильник и дайте стекать ночь. На следующий день Крем-сыр "Филадельфия" – готов!
Получится 680 грамм готового сыра.
4. Замечательный рецепт домашнего сыра. Быстрый и без заморочек
Вкус типа сулугуни или нежной брынзы. Можно делать с укропом, кинзой, грецкими орехами, оливками, паприкой.
Ингредиенты:
Молоко — 1 л
Крупная соль — 1 ст. л.
Сметана — 200 мл
Яйца куриные — 3 шт.
Приготовление:
В молоко положить соль и все это вскипятить.
Сметану взбить с яйцами (просто равномерно соединить) и тонкой струйкой влить в кипящее молоко.
Варить, помешивая, 3–4 минуты.

Когда образуются крупные хлопья, добавить порезанный укроп (я еще добавила мелко порезанную половинку китайского чеснока). А затем сыр надо процедить через сито или марлю. Отжать, поставить на ночь груз и убрать в холодильник.

5. Домашний плавленый сыр из творога

Этот сыр по вкусу похож на сыр «Янтарь», только более нежный и без консервантов.

Ингредиенты:

Творог — 0,5 кг

Сливочное масло — 100 г

Яйцо — 1 шт.

Соль и сода — 1/2 ч. л.

Приготовление:

Творог, масло, яйцо, соль и соду взбить в блендере до однородности массы. Поставить творожную смесь на водяную баню и варить, помешивая, до тех пор, пока масса не начнет плавиться.

Форму для сыра смазать маслом и вылить туда сырную смесь. Убрать в прохладное место на 8–10 часов.

6. Маскарпоне в домашних условиях: рецепт первый

Из 1 кг 500 г сметаны получается около 1 кг 100 г сыра. Остальное – это сыворотка, которая отлично отделяется от остальной массы. Сыр можете подсолить и даже поперчить, если не собираетесь готовить сладкие десерты.

Ингредиенты:

Сметана 21% — 1 кг 500 г

Приготовление:

Дуршлаг и кастрюлю с чуть большим диаметром, чтобы в нее поместился дуршлаг. Поставьте ее на стол. Марлю сложите пять раз – для получения более плотной структуры. На кастрюлю поместите дуршлаг, а его прикройте сложенной марлей.

В нее аккуратно выложите сметану горкой. Продукт должен быть охлажденным.

Если брать жирную сметану, то и сыр получится жирным. Из 10 % продукта выходит много сыворотки, поэтому остается меньше маскарпоне. Но это не беда, из нее можно приготовить блины или какой-нибудь вкусный пирог. Еще очень важно, чтобы сметана была свежей. Марлю плотно завяжите – сметана должна хорошо уплотниться.

Сверху на дуршлаг положите тяжелый груз. Это может быть гиря или другой предмет весом 2–4 кг. На трое суток поставьте сметану в холодильник. За это время сыворотка стечет в кастрюлю и получится нежный и вкусный сыр маскарпоне.

Храните его в холодильнике, но не сильно долго, ведь это натуральный продукт и быстро портится. Маскарпоне можно намазывать на хлеб, использовать для приготовления кремов и других блюд. Но такие изделия недолго хранятся и только в холодильнике.

7.Домашний маскарпоне: рецепт второй

Ингредиенты на 150–200 г сыра:

Сливки (пастеризованные, но не ультра пастеризованные) жирностью 15-20% — 400 мл

Лимонный сок — 1 ч. л.

Приготовление:

1. Выливаем сливки в посуду и ставим на водяную баню (я использовала глубокую сковородку). При постоянном помешивании, на минимальном огне, доводим почти до температуры кипения (85 градусов) — когда вода вот-вот готова закипеть, но еще не кипит. В этот момент снимаем посуду со сливками, отставляем в сторону и вливаем 1 чайную ложку лимонного сока. Перемешиваем.

2. Возвращаем посуду со сливками на водяную баню. Огонь минимальный. Постоянно помешивая, следим, как меняется структура сливок. Сначала ничего не происходит: сливки остаются жидкими. Затем масса начинает потихоньку сворачиваться и становится похожа на кефир. Наконец, масса уплотняется и напоминает по консистенции густой крем. Этот процесс может занять от 5 минут до 20, зависит от конкретных сливок. Отлично! Снимаем с огня и даем остыть 15 минут. Не передержите сливки на огне, иначе у сыра появится "вареный" привкус. Да, не ждите, что процесс будет напоминать створаживание молока (как при приготовлении творога). Сливки не разделятся сразу же на твердую массу и сыворотку, а только уплотнятся и загустеют.

3. Устанавливаем над пустой посудой сито, сито прокладываем хлопковой тканью или марлей в 4 слоя. Выкладываем наш сыр и даем стечь сыворотке — где-то минут 40–60. Затем подвешиваем еще на час, чтобы откапали остатки сыворотки, а сыр уплотнился. И, наконец, перекладываем обратно в сито, сверху кладем небольшой груз (граммов на 300) и отправляем в холодильник как минимум на 8–9 часов (на ночь).
8. Домашний маскарпоне: третий рецепт
Ингредиенты:
Творог 18% — 200 г
Сливки 33% — 200 мл
Приготовление:
1. Дважды протереть творог.
2. Влить в него холодные сливки.
3. Далее взбивать на НИЗКОЙ скорости до получения однородно-пышной массы.
9. Сыр "Сливочный" домашний
Ингредиенты:
Творог — 1 кг
Молоко — 1 л
Яйцо — 3 шт.
Масло сливочное — 100 г
Сода — 1 ч. л.
Соль (или по вкусу) — 1,5 ч. л.
Приготовление:
Чтобы получился хороший сыр, творог должен быть сухой.
Положить в молоко творог, нагреть до кипения и варить 7–10 минут, периодически помешивая. Если творог был не жирный и сухой, то он сразу начнёт слегка плавиться и немного тянуться.
Готовую массу откинуть на дуршлаг, застеленный марлей. Дать стечь жидкости. На ощупь масса будет похожа на мягкий тянучий пластилин. С такого варёного творога жидкость стекает 2-3 минуты. Чтобы процесс ускорить, можно массу отжать руками.
В отдельную посуду с толстым дном, но не эмалированную, положить стёкший творог, яйца, масло, соль, соду и всё тщательно перемешать руками.
Поставить эту смесь на средний огонь и, постоянно помешивая, расплавлять.
При расплавлении масса начнёт тянуться. Таким образом (не переставая мешать), хорошо проварить эту смесь около 5-7 минут.
Надо постоянно мешать и мешать сырную массу! Да и сыр лучше плавится при постоянном перемешивании.
Когда масса начнёт отставать от стенок посуды - сыр готов.
Переложить сырную массу на блюдо, накрыть плёнкой, чтобы корочка не обветрилась и поставить сыр на холод для остывания.
Сыворотку, оставшуюся после варки, не выливайте - из неё можно печь вкусные блины.
Получился очень нежный сливочный сыр.
10. Домашний сыр брынза
Ингредиенты:
Пастеризованное молоко — 2 л
Сметана 15 % — 400 г
Яйца куриные — 6 шт.
Соль — 2-3 ч. л.
Приготовление:
1. Молоко, сметана и яйца должны быть очень свежие и хорошего качества. Берите той фирмы, в которой вы уверены.
2. Молоко перелить в кастрюлю, добавить соль, поставить на огонь, пусть закипает. Яйца взбить и размешать хорошо со сметаной.
3. Молоко довести до кипения, помешивая, чтоб не пригорело, затем чуть убавить огонь и постепенно влить сметано-яичную смесь, все время помешивая, варить минут 5-6, пока сыворотка не отделиться от творога.

4. Сито или дуршлаг застелить марлей сложенной в два слоя, под низ подставить кастрюлю, перелить сырную массу. Дать сыворотке хорошо стечь.
5. Когда жидкость стечет, дуршлаг с сыром переставить на чашку, накрыть сыр свисающими концами марли, сверху положить меньшую по диаметру тарелку, а на нее литровую банку с водой. Оставить так на 4-6 часов, через час можно поставить в холодильник, (я оставляла на ночь в холодильнике под прессом).Затем аккуратно марлю снять, сыр переложить на тарелку.
11. Домашний сыр с зеленью и тмином
Ингредиенты:
Кефир — 1 л
Молоко — 1 л
Яйца куриные — 6 шт.
Соль — 4 ч. л.
Красный острый перец — 1/3 ч. л.
Тмин — 1 щепотка
Чеснок — 1 зубчик
Разная зелень: укроп, кинза, зелёный лук — 1 небольшой пучок
Приготовление:
В кастрюлю вылить молоко и кефир, поставить на плиту. Не доводя до кипения, влить тонкой струйкой в горячую молочно-кефирную смесь слегка взбитые с солью яйца. Довести до кипения и варить эту смесь, помешивая, на небольшом огне несколько минут до момента отделения сыворотки.
Снять с огня, дать остыть 1–2 минуты и добавить измельчённую зелень и кр. перец, выдавить зубчик чеснока (или что-нибудь на свой вкус).
Вылить массу в дуршлаг, выстеленный марлей, сложенной в 2 слоя. Выровнять сырную массу ложкой. Закрутить марлю узлом, дать стечь сыворотке. Потом марлю раскрутить, образовавшийся кругляшок сыра прикрыть краем марли, сверху уложить блюдце и поставить на блюдце какой-нибудь гнёт (подойдёт, к примеру, банка с водой, закрытая крышкой).
Убрать в холодильник на несколько часов. И всё. Например, вечером сделали и убрали в холодильник, а утром уже можно есть на завтрак. Отлично с чёрным хлебом и помидорами.
13. Домашний сыр
Ингредиенты:
Обезжиренный творог — 1 кг
Молоко — 1 стакан
Соль — 1 ч. л.
Сода — ½ ч. л.
Сырое яйцо — 1 шт.
Масло — 1 ст. л.
Приготовление::
Выложить творог в кастрюлю, добавить горячее молоко и варить минут 10.
Затем массу откинуть на сито и дать стечь жидкости. Переложить массу в миску, добавить яйцо, масло, воду, соль и хорошенько перемешать. Варить 10 минут, постоянно помешивая до тех пор, пока масса не станет тягучей.
Выкладываем сыр в смазанную маслом форму и придавить. В сыр можно добавить мелко натертый чеснок и заправлять им салаты

Самый простой способ приготовить брынзу дома
Сохрани себе и приготовь!
Взять хорошее молоко, уксус и соль. На 3 литра молока 3 столовые ложки 9% уксуса и 1 столовая ложка соли. Молоко поставить на огонь. Когда закипит, добавить уксус и соль. Помешивая, подержать на огне еще две минуты. Молоко должно свернуться.
Снимаем с огня. Берем дуршлаг, накрываем двумя слоями марли и сцеживаем содержимое кастрюли на марлю. Жидкость стекает через дуршлаг, а в марле должна остаться белая масса напоминающая творог. Завязываем марлю узелком. Под дуршлаг ставим пустую кастрюлю, а сверху на узелок ставим какой-нибудь груз, например, банку с водой или гирю. Лишняя вода продолжает стекать, а содержимое узелка твердеет и часа через два становится похоже на домашний сыр брынза.
Приятного аппетита!

Готовим сыр "Филадельфия" в домашних условиях
130 ккал на 100 г

Ингредиенты:

Молоко — 1 л
Кефир — 0,5 л
Яйцо куриное — 1 шт
Соль — 1 ч. л.
Кислота лимонная (на кончике ножа)

Приготовление:

Молоко выливаем в кастрюлю и ставим на плиту, на средний огонь и постоянно помешивая, добавляем соль, доводим до кипения. Сразу после закипания добавляем кефир и перемешиваем, пока масса не свернется. Эту массу откидываем на марлю, затем подвешиваем на марле над раковиной на 15 минут и даем стечь сыворотке. Яйцо и немного лимонной кислоты хорошо взбиваем. К взбитому яйцу добавляем получившийся творог и еще раз взбиваем до получения однородной пышной массы. Вот и готов сыр! Приятного аппетита!

Готовим сыр "Филадельфия" в домашних условиях
Б*Ж*У*Ккал на 100гр 3.53*3.28*4.61*62.18
Ингредиенты:
-Молоко — 1 л
-Кефир — 0,5 л
-Яйцо куриное — 1 шт
-Соль — 1 ч. л.
Кислота лимонная (на кончике ножа)
Приготовление:
Молоко выливаем в кастрюлю и ставим на плиту, на средний огонь и постоянно помешивая, добавляем соль , доводим до кипения. Сразу после закипания добавляем кефир и перемешиваем, пока масса не свернется. Эту массу откидываем на марлю, затем подвешиваем на марле над раковиной на 15 минут и даем стечь сыворотке. Яйцо и немного лимонной кислоты хорошо взбиваем. К взбитому яйцу добавляем получившийся творог и еще раз взбиваем до получения однородной пышной массы. Вот и готов сыр! Приятного аппетита!

Сыр "Филадельфия" в домашних условиях!
на 100грамм - 38.06 ккал Б/Ж/У - 2.62/0.77/4.36

Ингредиенты:

Молоко обезжиренное — 1 л
Кефир 1% — 0,5 л
Яйцо куриное — 1 шт
Кислота лимонная (на кончике ножа)
Соль — 1 ч. л.

Приготовление:

Молоко выливаем в кастрюлю и ставим на плиту, на средний огонь и постоянно помешивая, добавляем соль , доводим до кипения.
Сразу после закипания добавляем кефир и перемешиваем, пока масса не свернется. Эту массу откидываем на марлю, затем подвешиваем на марле над раковиной на 15 минут и даем стечь сыворотке. Яйцо и немного лимонной кислоты хорошо взбиваем. К взбитому яйцу добавляем получившийся творог и еще раз взбиваем до получения однородной пышной массы.
Приятного аппетита!

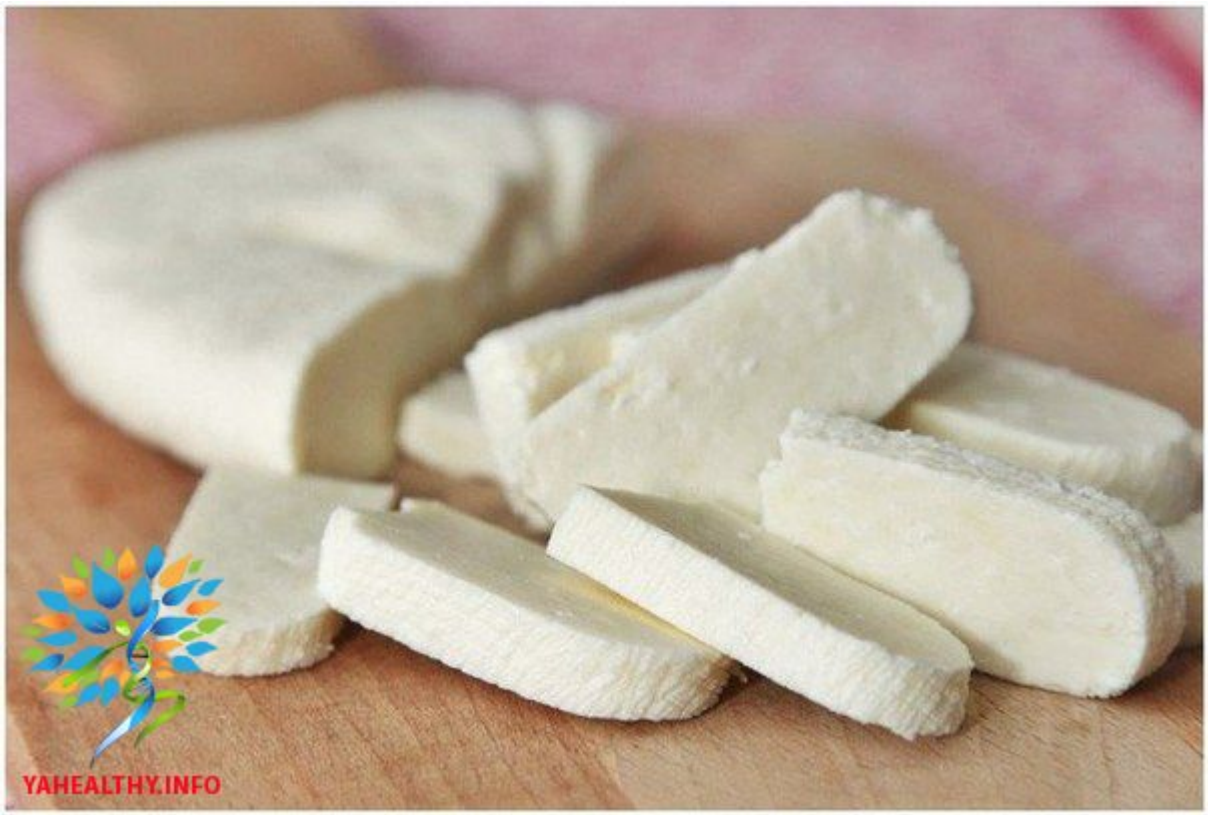
Домашний низкокалорийный сыр
калорийность на 100 гр - 141 ккал.
Состав:
500г творога 0% натурального(!) крупинками сухого
0,5 стакана молока 2,5%
1/2 яйца
0,5 ч.л. мелкой соли
1/4 ч.л. соды
сливочное масло 5г (1 ч.л.)
растительное масло 1ч.л. для смазки формы.

Приготовление:

1. Берём творог, я использую Домик в деревне 0% из другого не получается сыр сделать, нужен именно крупинками, сухой.
2. положить творог в кастрюлю, залить молоком и поставить на маленький огонь. Варить периодически помешивая 10-15 минут. Масса начнет разделаться, выделяя сыворотку. После закипания варить 10 минут.
3. Откинуть горячую массу на сито (чтобы стекла вся сыворотка).
4. В кастрюлю положить обратно откинутый творог, добавить масло, яйцо, соль, соду и варить на медленной огне примерно 10 минут. Когда масса расплавится полностью (станет абсолютно гладкой и тянучей) поварить еще 5 минут.
5. Форму смазать растительным маслом и очень быстро переложить туда горячую сырную массу (быстро теряет пластичность).
6. Оставить остывать на столе, потом переложить в холодильник до полного застывания (сколько по времени не знаю, так как у меня остался на ночь).

Домашний плавленный сыр!
100 ккал на 100 гр
Просто и аппетитно!
Никаких растительных жиров и вредных консервантов!
Приготовить домашнего плавленого сыра можно много, хранится в холодильнике он долго, так что будете наслаждаться бутербродами с натуральным вкуснейшим плавленым сыром не один день.
Продукты
400 г творога
50 г сливочного масла
1 яйцо
1 ч. ложка соды
соль по вкусу
специи по вкусу
1. Творог, желательно домашний, протирается ложкой через сито. По идее, можно и через мясорубку, но мне показалось, что так он будет более нежным. Да и в старом рецепте было так написано.
2. Затем добавляем в творог яйцо, сливочное масло, соду, соль.
3. Ставим казан с этой смесью на маленький огонь и начинаем ложкой вымешивать всё это до однородной массы. По ходу дела добавляем специи - я посыпал сушёный базилик. Если хотите придать плавленому сыру желтоватый цвет - добавьте куркуму.
4. Мешаем непрерывно до тех пор, пока масса окончательно не расплавится и появятся первые пузырьки. Если передержать на огне, может начать отделяться вода и плавленый сыр получится по консистенции похожим на брынзу.
5. Переливаем массу в мисочку, даём остыть. Плавленый сыр готов. Замечу, что очень важное значение имеет качество творога. Если плавленый сыр получится слишком жидким, в следующий раз попробуйте

добавить сливки.
Добавьте зеленушки и кушайте на здоровье!



Домашний сыр
Калорийность на 100 г: 152.55 ккал
Б — 13.64
Ж — 9.52
У— 2.44
Ингредиенты:
Творог 0%жирности — 500 г
Молоко — 0,5 стакана
Яйца — 1/2 шт.
Соль —5 ч.л.
Сода — 1/4 ч.л.
Приготовление:
1. Берём творог, я использую Домик в деревне 0% из другого не получается сыр сделать, нужен именно крупинками, сухой.
2. положить творог в кастрюлю, залить молоком и поставить на маленький огонь. Варить периодически помешивая 10-15 минут. Масса начнет разделаться, выделяя сыворотку. После закипания варить 10 минут.
3. Откинуть горячую массу на сито (чтобы стекла вся сыворотка).
4. В кастрюлю положить обратно откинутый творог, добавить масло, яйцо, соль, соду и варить на медленной огне примерно 10 минут. Когда масса расплавится полностью (станет абсолютно гладкой и тянучей) поварить еще 5 минут.
5.В силиконовую форму очень быстро переложить туда горячую сырную массу (быстро теряет пластичность).

6. Оставить остывать на столе, потом переложить в холодильник до полного застывания (сколько по времени не знаю, так как у меня остался на ночь).

Сыр из кефира в домашних условиях
на 100грамм - 51.02 ккал Б/Ж/У - 3.35/2.05/4.67
Ингредиенты:
кефир - 1 л
молоко - 50 мл
соль -3/4 ч ложки
паприка в хлопьях - 1 ч ложка
Приготовление:
смешать все ингредиенты, поставить на водяную баню, нагревать до образования хлопьев (не кипятить), переложить в ситечко с 3 слоями марли, дать сыворотке стечь (около 2 часов), сыворотку не выливать...(я буду печь на ней хлеб)
придавить грузом в 1 кг, убрать в холодильник, через 2 часа творожный сыр готов
Очень вкусно употреблять с ржаным хлебцем и зеленью
Приятного аппетита!

Домашний сыр! Подборка рецептов!
1. Домашний твердый сыр
Ингредиенты:
2 л молока (молоко идеально домашнее, можно пастеризованное. Но не стерилизованное для длительного хранения)
2 ст. л. соли
6 яиц
400 г сметаны
200 г кефира
Способ приготовления:
Пока закипает молоко с солью, взбиваете яйца со 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.)
2. Домашний твердый сыр с перчиком и укропом
Ингредиенты:
2 л пастеризованного (обязательно) молока (по рецепту 1, 5 л)
500 мл скисшего молока (в рецепте было 400)
4 яйца (по рецепту 3 шт.)
1 неполная ч. л. соли (в рецепте не указано сколько)
Добавки могут быть любые:
Красный сладкий перец
Укроп

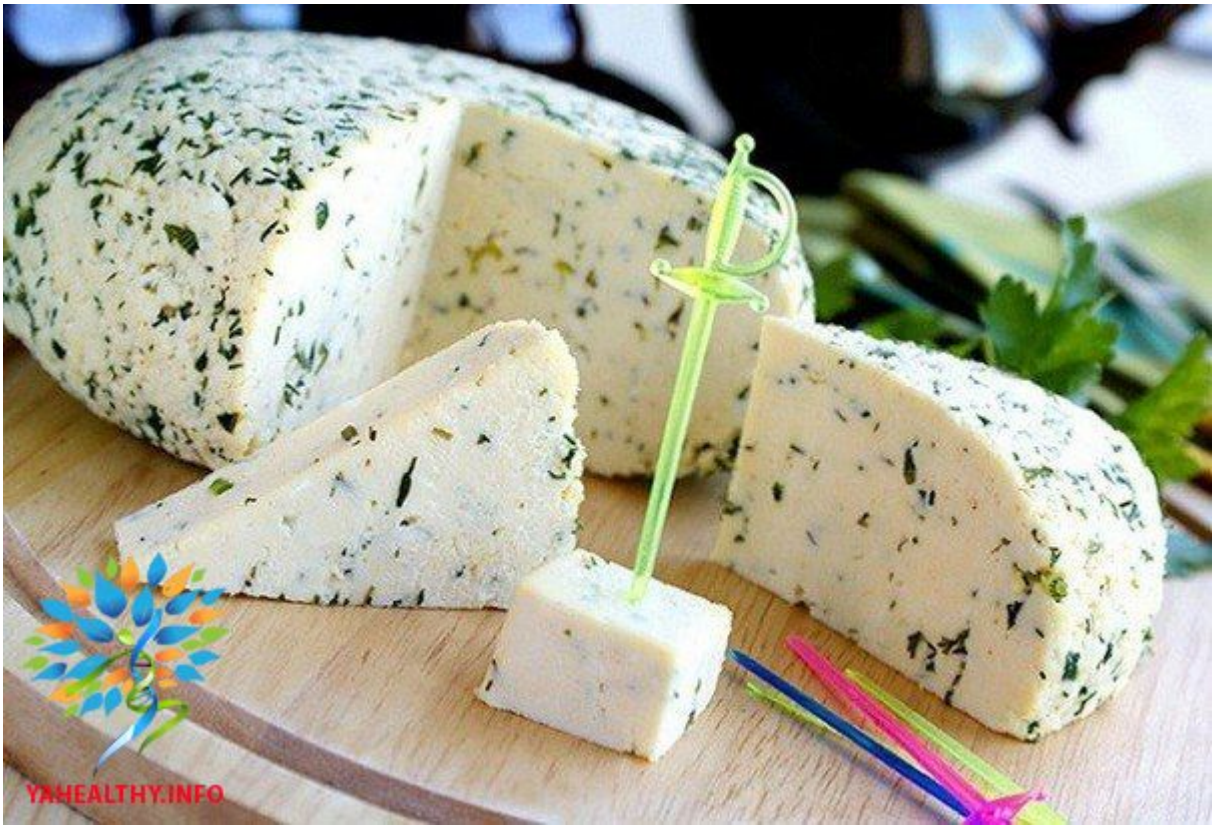
Приготовление:
0,5 л пастеризованного молока заквасить, можно просто оставить при комнатной температуре на 2–3 суток. Я для быстроты процесса нагрела до 40 градусов, добавила ложку кефира и оставила на кухне, через сутки кислятина была готова.
1,5 литра молока поставить на огонь и довести до кипения.
4 яйца и кислое молоко взбить вручную, венчиком, до однородности, до состояния сметаны.
Как молоко закипит, сделать самый маленький огонь и, постоянно помешивая, ввести кисло-яичную смесь.
Помешивая, довести смесь до разделения на творожившуюся часть и прозрачно-желтоватую сыворотку. У меня процесс занял где-то 7–10 минут.
Затем откинуть на сито или дуршлаг, выстланный марлей и дать стечь всей жидкости.
Пока стекает жидкость, перчик нарезать очень мелко, укроп также порубить.
В сырную массу добавить соль, добавки и хорошо перемешать.
Как жидкость стечет так, что масса будет густая, сыр выложить плотно в любую форму, а сверху придавить грузом и оставить на 8-10 часов.
Затем сыр вытащить, чуть натереть солью и убрать в холодильник для охлаждения на 1-2 часа.
Лучше завернуть в пленку или в пакет, чтобы не обветривался.
Затем режем и кушаем.
Соль добавляйте по вкусу, лучше попробовать смесь, я соленый не люблю. Без холодильника он не тает и не плавится, структура как у адыгейского, даже чуть плотнее.
А как вкусно с теплым хлебушком!
3. Ароматный домашний сыр
Ингредиенты:
1 л кефира
1 л молока
6 яиц
4 ч. ложки соли (или по вкусу)
1/3 ч. ложки красного острого перца
щепотка тмина
1 зубчик чеснока
небольшой пучок разной зелени: укроп, кинза, зелёный лук
Приготовление:
1. В кастрюлю вылить молоко и кефир, поставить на плиту. Не доводя до кипения, влить тонкой струйкой в горячую молочно-кефирную смесь слегка взбитые с солью яйца. Довести до кипения и варить эту смесь, помешивая, на небольшом огне несколько минут до момента отделения сыворотки.
2. Снять с огня, дать остыть 1–2 минуты и добавить измельчённую зелень и кр. перец, выдавить зубчик чеснока (или что-нибудь на свой вкус).
3. Вылить массу в дуршлаг, выстеленный марлей, сложенной в 2 слоя. Выровнять сырную массу ложкой.
4. Закрутить марлю узлом, дать стечь сыворотке. Потом марлю раскрутить, образовавшийся кругляшок сыра прикрыть краем марли, сверху уложить блюдце и поставить на блюдце какой-нибудь гнёт (подойдёт, к примеру, банка с водой, закрытая крышкой).
5. Убрать в холодильник на несколько часов. И всё. Например, вечером сделали и убрали в холодильник, а утром уже можно есть на завтрак. Отлично с чёрным хлебом и помидорами.
4. Домашний сыр
Ингредиенты:
1 литр молока
400 г сметаны
1 ст.л. соли
4 яйца
Приготовление:
Молоко с солью закипит, добавить сметану с яйцами. И, помешивая, довести до кипения, вылить на дуршлаг, застеленный марлей. И под пресс часа на 3.
5. Домашний сыр «Паприка»

Начинается все с того, что мы делаем обычный панир. Т.е. почти доводим молоко до кипения и добавляем на 2 л. молока 0,5 ч. л. лимонной кислоты. Когда отделилась сыворотка, сливаем ее через сито с марлечкой, сразу же в получившийся еще мягкий и горячий панир добавляем:
- зелень любую (я брала петрушку, можно добавлять базилик, укроп и т.п.)
- кумин 1 ч. л.
- тмин 1 ч. л.
- паприку 1 ч. л.

Паприка должна быть не молотая, а кусочками. На самом деле можно класть чуть меньше специй. Теперь быстро перемешиваем сыр и заворачиваем марлю сверху. Ставим под пресс на 40-60 мин.
Прессом может служить кастрюля с сывороткой.
Теперь добавляем в сыворотку соль из расчета 3 ст.л. соли на 1 л. сыворотки. Разворачиваем наш сыри кладем его в сыворотку.
Через сутки чудесный сыр готов.
Если брать деревенское молоко у бабушек, которое обычно бывает очень жирным, то сыр по консистенции напоминает обычный магазинный сыр, а если брать обычное магазинное молоко, то сыр «слоится» как сулугуни. С таким сыром можно делать бутерброды, но он такой вкусный, что мы его съели просто так, до бутербродов дело не дошло :)
Приятного аппетита!

Домашний сыр с зеленью и тмином
На 100 г 67,64 ККал
1л кефира

1л молока
6 яиц
4 ч. ложки соли (или по вкусу)
1/3 ч. ложки красного острого перца
,щепотка тмина,
1 зубчик чеснока
,небольшой пучок разной зелени: укроп, кинза, зелёный лук
Приготовление:В кастрюлю вылить молоко и кефир, поставить на плиту.Не доводя до кипения, влить тонкой струйкой в горячую молочно-кефирную смесь слегка взбитые с солью яйца.Довести до кипения и варить эту смесь, помешивая, на небольшом огне несколько минут до момента отделения сыворотки.Снять с огня, дать остыть 1-2 минуты и добавить мелко измельчённую зелень и кр.перец, выдавить зубчик чеснока (или что-нибудь на свой вкус)Вылить массу в дуршлаг, выстеленный марлей, сложенной в 2 слоя. Выровнять сырную массу ложкой.Закрутить марлю узлом, дать стечь сыворотке.Потом марлю раскрутить, образовавшийся кругляшок сыра прикрыть краем марли, сверху уложить блюдце и поставить на блюдце какой-нибудь гнёт (подойдёт, к примеру, банка с водой, закрытая крышкой).Убрать в холодильник на несколько часов. И всё. Например, вечером сделали и убрали в холодильник, а утром уже можно есть на завтрак.Отлично с чёрным хлебом и помидорами.



Домашний сыр с зеленью и тмином!
Ингредиенты 3 порции
Молоко 1 л
Кефир 1 л
Яйцо куриное 6 штук
Соль по вкусу
Перец чили молотый ⅓ чайной ложки

Чеснок 1 зубчик
Тмин молотый щепотка
Укроп по вкусу
Кинза (кориандр) по вкусу
Лук зеленый по вкусу

Приготовление:

1. В кастрюлю вылить молоко и кефир, поставить на плиту. Не доводя до кипения, влить тонкой струйкой в горячую молочно-кефирную смесь слегка взбитые с солью яйца. Довести до кипения и варить эту смесь, помешивая, на небольшом огне несколько минут до момента отделения сыворотки.
2. Снять с огня, дать остыть 1–2 минуты и добавить мелко измельченную зелень и красный перец, выдавить зубчик чеснока (или что-нибудь на свой вкус).
3. Вылить массу в дуршлаг, выстеленный марлей, сложенной в 2 слоя. Выровнять сырную массу ложкой.
4. Закрутить марлю узлом, дать стечь сыворотке. Потом марлю раскрутить, образовавшийся кругляшок сыра прикрыть краем марли, сверху уложить блюдце и поставить на блюдце какой-нибудь гнет (подойдет, к примеру, банка с водой, закрытая крышкой).
5. Убрать в холодильник на несколько часов. И все.

Например, вечером сделали и убрали в холодильник, а утром уже можно есть на завтрак. Отлично с черным хлебом и помидорами.

Готовим сыр "Филадельфия" в домашних условиях

Ингредиенты:

-Молоко обезжиренное — 1 л
-Кефир Био Баланс 0% — 0,5 л
-Яйцо куриное — 1 шт
-Соль — 1 ч. л.
Кислота лимонная (на кончике ножа)

Приготовление:
Молоко выливаем в кастрюлю и ставим на плиту, на средний огонь и постоянно помешивая, добавляем соль , доводим до кипения. Сразу после закипания добавляем кефир и перемешиваем, пока масса не свернется. Эту массу откидываем на марлю, затем подвешиваем на марле над раковиной на 15 минут и даем стечь сыворотке. Яйцо и немного лимонной кислоты хорошо взбиваем. К взбитому яйцу добавляем получившийся творог и еще раз взбиваем до получения однородной пышной массы. Вот и готов сыр! Приятного аппетита!

Домашний сыр. Атака.
Литр молока 0,5%
Литр кефира 0%,
6яиц,соль,приправы.
Молоко и кефир довести до кипения,добавить размешанные яйца и варить на медленном огне,помешивая,до выделения сыворотки. Откинуть на дуршлаг,покрытый марлей,тщательно отжать и в кастрюлю под пресс в холодильник на пару часов. Нежный,похож на Адыгейский)

Готовим сыр "Филадельфия" в домашних условиях
130 ккал на 100 г

Ингредиенты:

Молоко — 1 л
Кефир — 0,5 л
Яйцо куриное — 1 шт
Соль — 1 ч. л.
Кислота лимонная (на кончике ножа)

Приготовление:

Молоко выливаем в кастрюлю и ставим на плиту, на средний огонь и постоянно помешивая, добавляем соль, доводим до кипения. Сразу после закипания добавляем кефир и перемешиваем, пока масса не свернется. Эту массу откидываем на марлю, затем подвешиваем на марле над раковиной на 15 минут и даем стечь сыворотке. Яйцо и немного лимонной кислоты хорошо взбиваем. К взбитому яйцу добавляем получившийся творог и еще раз взбиваем до получения однородной пышной массы. Вот и готов сыр!

Приятного аппетита!

Готовим сыр "Филадельфия" в домашних условиях
на100 граммм - 63.5 ккал Б/Ж/У - 3.51/3.26/5.02

Ингредиенты:

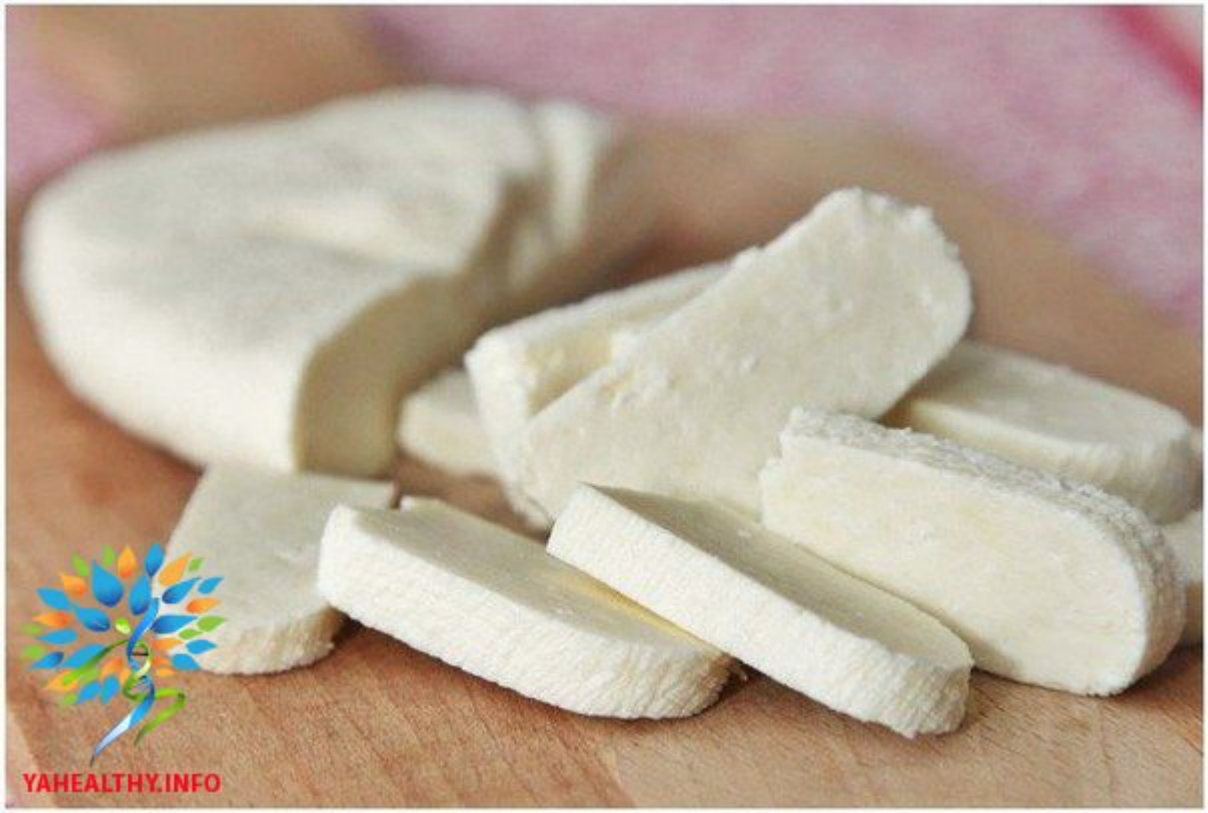
-Молоко — 1 л
-Кефир — 0,5 л
-Яйцо куриное — 1 шт
-Соль — 1 ч. л.
-Сахарозаменитель — 1 ч. л.
Кислота лимонная (на кончике ножа)

Приготовление:

Молоко выливаем в кастрюлю и ставим на плиту, на средний огонь и постоянно помешивая, добавляем соль и сахарозаменитель, доводим до кипения. Сразу после закипания добавляем кефир и перемешиваем, пока масса не свернется. Эту массу откидываем на марлю, затем подвешиваем на марле над раковиной на 15 минут и даем стечь сыворотке. Яйцо и немного лимонной кислоты хорошо взбиваем. К взбитому яйцу добавляем получившийся творог и еще раз взбиваем до получения однородной пышной массы.

Домашний сыр брынза
на 100грамм - 78.93 ккал Б/Ж/У - 4.17/5.08/3.99
Ингредиенты:
Молоко - 2 л.
Соль - 2 ст.л.
Яйцо куриное - 6 шт.
Сметана - 400 гр.
Кефир - 1 ст.
Приготовление:
Молоко закипятить с солью.
В отдельной чаше взбить яйца со сметаной и кефиром и влить все в молоко, помешивая довести до кипения.
Отделившуюся сыворотку убрать, на дуршлаг выложить несколько слоев марли и вылить молочную смесь, дать стечь около 15 минут.
Марлей закрыть сыр и положить под пресс (не менее 1 кг) на 4-5 часов.
Затем выложить сыр в марле на тарелку и убрать в холодильник на 2 часа.
Приятного аппетита!

Готовим сыр "Филадельфия" в домашних условиях
130 ккал на 100 гр
Ингредиенты:
-Молоко — 1 л
-Кефир — 0,5 л
-Яйцо куриное — 1 шт
-Соль — 1 ч. л.
Кислота лимонная (на кончике ножа)
Приготовление:
Молоко выливаем в кастрюлю и ставим на плиту, на средний огонь и постоянно помешивая, добавляем соль , доводим до кипения. Сразу после закипания добавляем кефир и перемешиваем, пока масса не свернется. Эту массу откидываем на марлю, затем подвешиваем на марле над раковиной на 15 минут и даем стечь сыворотке. Яйцо и немного лимонной кислоты хорошо взбиваем. К взбитому яйцу добавляем получившийся творог и еще раз взбиваем до получения однородной пышной массы. Вот и готов сыр! Приятного аппетита!



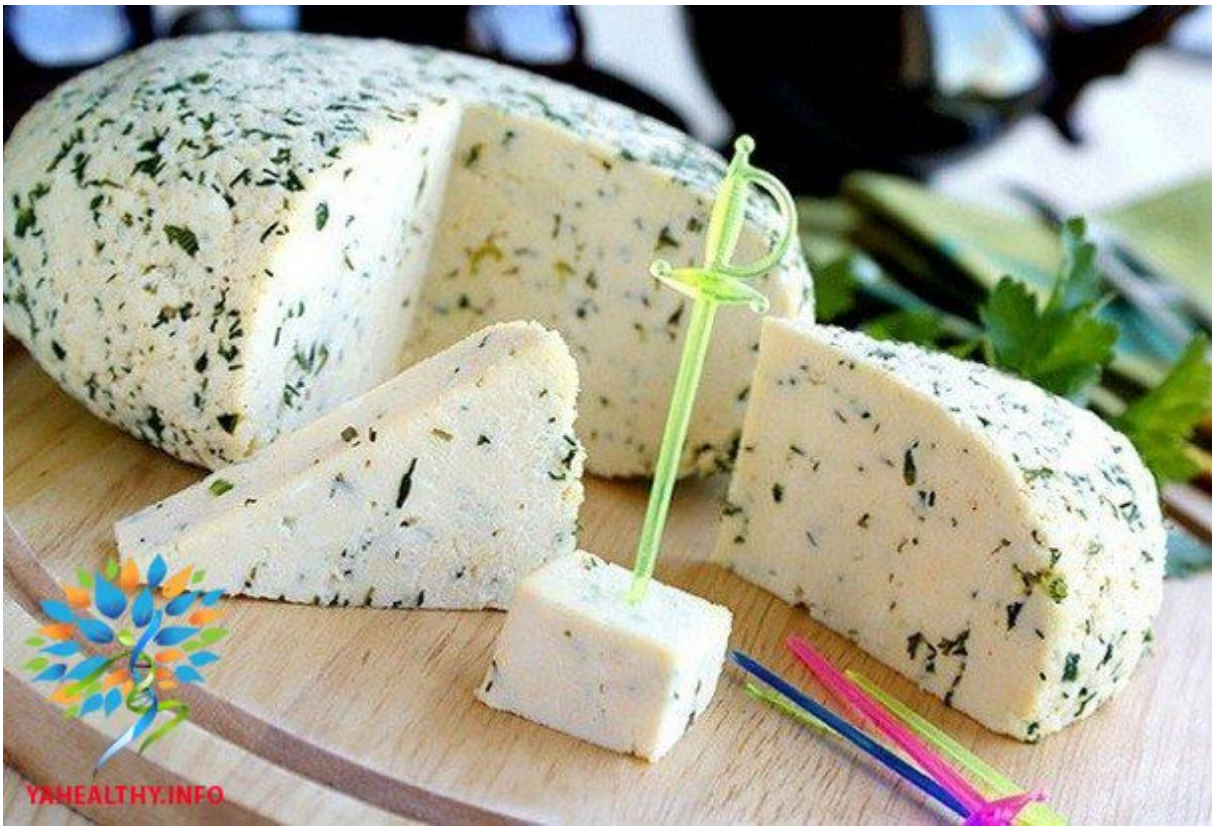
Домашний сыр
Калорийность на 100 г: 152.55 ккал
Б — 13.64
Ж — 9.52
У— 2.44

Ингредиенты:

Творог 0%жирности — 500 г
Молоко — 0,5 стакана
Яйца — 1/2 шт.
Соль —5 ч.л.
Сода — 1/4 ч.л.

Приготовление:

1. Берём творог, я использую Домик в деревне 0% из другого не получается сыр сделать, нужен именно крупинками, сухой.
2. положить творог в кастрюлю, залить молоком и поставить на маленький огонь. Варить периодически помешивая 10-15 минут. Масса начнет разделаться, выделяя сыворотку. После закипания варить 10 минут.
3. Откинуть горячую массу на сито (чтобы стекла вся сыворотка).
4. В кастрюлю положить обратно откинутый творог, добавить масло, яйцо, соль, соду и варить на медленной огне примерно 10 минут. Когда масса расплавится полностью (станет абсолютно гладкой и тянучей) поварить еще 5 минут.
5.В силиконовую форму очень быстро переложить туда горячую сырную массу (быстро теряет пластичность).
6. Оставить остывать на столе, потом переложить в холодильник до полного застывания (сколько по времени не знаю, так как у меня остался на ночь).



Домашний сыр с зеленью и тмином!
Ингредиенты 3 порции
Молоко 1 л
Кефир 1 л
Яйцо куриное 6 штук
Соль по вкусу
Перец чили молотый ⅓ чайной ложки
Чеснок 1 зубчик
Тмин молотый щепотка
Укроп по вкусу
Кинза (кориандр) по вкусу
Лук зеленый по вкусу
Приготовление:
1. В кастрюлю вылить молоко и кефир, поставить на плиту. Не доводя до кипения, влить тонкой струйкой в горячую молочно-кефирную смесь слегка взбитые с солью яйца. Довести до кипения и варить эту смесь, помешивая, на небольшом огне несколько минут до момента отделения сыворотки.
2. Снять с огня, дать остыть 1–2 минуты и добавить мелко измельченную зелень и красный перец, выдавить зубчик чеснока (или что-нибудь на свой вкус).
3. Вылить массу в дуршлаг, выстеленный марлей, сложенной в 2 слоя. Выровнять сырную массу ложкой.
4. Закрутить марлю узлом, дать стечь сыворотке. Потом марлю раскрутить, образовавшийся кругляшок сыра прикрыть краем марли, сверху уложить блюдце и поставить на блюдце какой-нибудь гнет (подойдет, к примеру, банка с водой, закрытая крышкой).
5. Убрать в холодильник на несколько часов. И все.
Например, вечером сделали и убрали в холодильник, а утром уже можно есть на завтрак. Отлично с черным хлебом и помидорами.

Готовим сыр "Филадельфия" в домашних условиях
на100 граммм - 63.5 ккал Б/Ж/У - 3.51/3.26/5.02

Ингредиенты:

-Молоко — 1 л
-Кефир — 0,5 л
-Яйцо куриное — 1 шт
-Соль — 1 ч. л.
-Сахарозаменитель — 1 ч. л.
Кислота лимонная (на кончике ножа)

Приготовление:

Молоко выливаем в кастрюлю и ставим на плиту, на средний огонь и постоянно помешивая, добавляем соль и сахарозаменитель, доводим до кипения. Сразу после закипания добавляем кефир и перемешиваем, пока масса не свернется. Эту массу откидываем на марлю, затем подвешиваем на марле над раковиной на 15 минут и даем стечь сыворотке. Яйцо и немного лимонной кислоты хорошо взбиваем. К взбитому яйцу добавляем получившийся творог и еще раз взбиваем до получения однородной пышной массы.
Приятного аппетита!

Домашний низкокалорийный сыр
калорийность на 100 гр - 141 ккал.
Состав:
500г творога 0% натурального(!) крупинками сухого
0,5 стакана молока 2,5%
1/2 яйца
0,5 ч.л. мелкой соли
1/4 ч.л. соды
сливочное масло 5г (1 ч.л.)
растительное масло 1ч.л. для смазки формы.

Приготовление:

1. Берём творог, я использую Домик в деревне 0% из другого не получается сыр сделать, нужен именно крупинками, сухой.
2. положить творог в кастрюлю, залить молоком и поставить на маленький огонь. Варить периодически помешивая 10-15 минут. Масса начнет разделаться, выделяя сыворотку. После закипания варить 10 минут.
3. Откинуть горячую массу на сито (чтобы стекла вся сыворотка).
4. В кастрюлю положить обратно откинутый творог, добавить масло, яйцо, соль, соду и варить на медленной огне примерно 10 минут. Когда масса расплавится полностью (станет абсолютно гладкой и тянучей) поварить еще 5 минут.
5. Форму смазать растительным маслом и очень быстро переложить туда горячую сырную массу (быстро теряет пластичность).
6. Оставить остывать на столе, потом переложить в холодильник до полного застывания (сколько по времени не знаю, так как у меня остался на ночь).

Готовим сыр "Филадельфия" в домашних условиях
на100 граммм - 63.5 ккал, Б/Ж/У - 3.51/3.26/5.02

Ингредиенты:

-Молоко — 1 л
-Кефир — 0,5 л
-Яйцо куриное — 1 шт
-Соль — 1 ч. л.
-Сахарозаменитель — 1 ч. л.
Кислота лимонная (на кончике ножа)

Приготовление:

Молоко выливаем в кастрюлю и ставим на плиту, на средний огонь и постоянно помешивая, добавляем соль и сахарозаменитель, доводим до кипения. Сразу после закипания добавляем кефир и перемешиваем, пока масса не свернется. Эту массу откидываем на марлю, затем подвешиваем на марле над раковиной на 15 минут и даем стечь сыворотке. Яйцо и немного лимонной кислоты хорошо взбиваем. К взбитому яйцу добавляем получившийся творог и еще раз взбиваем до получения однородной пышной массы.
Приятного аппетита!

Домашний сыр
Замечательный рецепт домашнего сыра. Быстрый и "без заморочек". Вкус типа сулугуни или нежной брынзы. Можно делать с укропом, кинзой, грецкими орехами, оливками, паприкой.

Ингредиенты:

1 литр молока
1 ст.л. крупной соли
200 мл сметаны
3 яйца

Приготовление:

В молоко положить соль и все это закипятить. Сметану взбить с яйцами (просто равномерно соединить) и тонкой струйкой влить в кипящее молоко.
Варить, помешивая, 3-4 минуты. Когда образуются крупные хлопья, добавить порезанный укроп (еще добавили мелкопорезанную половинку китайского чеснока). А затем сыр надо процедить через сито или марлю.
Отжать, поставить на ночь груз и убрать в холодильник.

Низкокалорийный крем-сыр
на 100грамм - 46.8 ккал Б/Ж/У - 3.3/1.53/4.71

Ингредиенты:

Ряженка - 500 г
Кефир - 500 г
Йогурт натуральный - 250 г
Лимон - 0,5 шт

Приготовление:

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.
Приятного аппетита!

Домашний низкокалорийный сыр
калорийность на 100 гр - 141 ккал.
Состав:
500г творога 0% натурального(!) крупинками сухого
0,5 стакана молока 2,5%
1/2 яйца
0,5 ч.л. мелкой соли
1/4 ч.л. соды
сливочное масло 5г (1 ч.л.)
растительное масло 1ч.л. для смазки формы.

Приготовление:

1. Берём творог, я использую Домик в деревне 0% из другого не получается сыр сделать, нужен именно крупинками, сухой.
2. положить творог в кастрюлю, залить молоком и поставить на маленький огонь. Варить периодически помешивая 10-15 минут. Масса начнет разделаться, выделяя сыворотку. После закипания варить 10 минут.
3. Откинуть горячую массу на сито (чтобы стекла вся сыворотка).
4. В кастрюлю положить обратно откинутый творог, добавить масло, яйцо, соль, соду и варить на медленной огне примерно 10 минут. Когда масса расплавится полностью (станет абсолютно гладкой и тянучей) поварить еще 5 минут.
5. Форму смазать растительным маслом и очень быстро переложить туда горячую сырную массу (быстро теряет пластичность).
6. Оставить остывать на столе, потом переложить в холодильник до полного застывания (сколько по времени не знаю, так как у меня остался на ночь).

Домашняя брынза!
на 100грамм - 62.6 ккал Б/Ж/У - 3.12/3.51/4.72
Ингредиенты:
На 3 литра молока
3 столовые ложки 9% уксуса
1 столовая ложка соли.
Приготовление:
Молоко поставить на огонь. Когда закипит, добавить уксус и соль. Помешивая, подержать на огне еще две минуты. Молоко должно свернуться.
Снимаем с огня. Берем дуршлаг, накрываем двумя слоями марли и сцеживаем содержимое кастрюли на марлю. Жидкость стекает через дуршлаг, а в марле должна остаться белая масса напоминающая творог. Завязываем марлю узелком. Под дуршлаг ставим пустую кастрюлю, а сверху на узелок ставим какой-нибудь груз, например, банку с водой или гирю. Лишняя вода продолжает стекать, а содержимое узелка твердеет и часа через два становится похоже на домашний сыр брынза.
Приятного аппетита!

Вкуснейший нежирный сыр своими руками
на 100грамм - 74.67 ккал Б/Ж/У - 14.94/0.94/1.54

Ингредиенты:

Творог 0% — 500 г
Яйцо — 50 г
Молоко 0,5% — 50 мл
Пищевая сода — 3 г
Соль — по вкусу

Приготовление:

1. Творог и соду перемешать, оставить на 1 час при комнатной температуре.
2. Миску или формочку подходящего размера застелить пищевой пленкой.
3. Через час добавить к творогу молоко, яйцо и соль, взбить блендером до кремообразного состояния.
4. Переложить массу в кастрюлю, нагревать на среднем огне, непрерывно помешивая. Творог должен полностью расплавиться, на это уйдет примерно 5-10 минут.
5. Подержать массу на огне еще 5-10 минут, постоянно перемешивая, до кипения не доводить.
6. Выложить плавленный сыр в подготовленную миску, накрыть пищевой пленкой, остудить и убрать в холодильник на 3-4 часа.

Готовим сыр "Филадельфия" в домашних условиях
130 ккал на 100 г

Ингредиенты:

Молоко — 1 л
Кефир — 0,5 л
Яйцо куриное — 1 шт
Соль — 1 ч. л.
Кислота лимонная (на кончике ножа)

Приготовление:

Молоко выливаем в кастрюлю и ставим на плиту, на средний огонь и постоянно помешивая, добавляем соль, доводим до кипения. Сразу после закипания добавляем кефир и перемешиваем, пока масса не свернется. Эту массу откидываем на марлю, затем подвешиваем на марле над раковиной на 15 минут и даем стечь сыворотке. Яйцо и немного лимонной кислоты хорошо взбиваем. К взбитому яйцу добавляем получившийся творог и еще раз взбиваем до получения однородной пышной массы. Вот и готов сыр! Приятного аппетита!

Домашний адыгейский сыр
230 ккал на 100 г
Адыгейский сыр является традиционным угощением Закавказской кухни. Он относится к виду рассольных сыров. По сравнению с другими сырами имеет калорийность ниже, что делает его диетическим продуктом и позволяет использовать при различных разгрузочных днях. В 80 граммах адыгейского сыра содержится суточная норма белка.
Необходимо (в скобках - мои данные по используемым продуктам):
2 литра молока натурального или не длительного хранения (1 литр, жирность 2,5%)
6 яиц (3 яйца по 50 г)
400 граммов сметаны любой жирности (200 грамм, жирность 15%)
2 ст. ложки соли без верха (1 чайная ложка)
20 г свежей зелени укропа
Приготовление:
Молоко и соль смешиваем в кастрюле и ставим на плиту.
Взбиваем яйца и сметану.
Когда молоко закипит, выливаем тоненькой струйкой полученную смесь.
Все время продолжаем мешать, чтобы не пригорело. Можно использовать водяную баню.
При образовании белых хлопьев начинается створаживание. Аккуратно помешиваем (минут 5). И когда сыворотка станет прозрачной, снимаем емкость с плиты. Творожистую массу нельзя передерживать на огне, иначе сыр получится тяжелым и чересчур плотным.
Ждем, пока немного остынет. В это время в дуршлаг укладываем марлю в 3–4 слоя.
Полученную смесь выливаем в дуршлаг.
Можно положить в массу творожную зелень или другие добавки (сухофрукты, изюм, мелко порезанный

сладкий перчик...), приправы в зависимости от фантазии и вкуса.
Процесс процеживания должен происходить примерно полчаса.
Затем вынимаем полученную массу с марлей. Оборачиваем марлей, формируем саму сырную головку и кладем под пресс (можно использовать кастрюлю или банку с водой). Я ставила пресс на сыр, который лежал в дуршлаге.
Через 5–6 часов сыр готов. Желательно оставить некоторое количество сыворотки для его хранения, чтобы сыр не пересыхал и оставался нежным.
В моем случае из 1 литра молока получилось около 400 грамм сыра (может быть чуть больше или меньше, в зависимости от того, как сильно и долго отжимать под прессом).

Домашний низкокалорийный сыр
калорийность на 100 гр - 141 ккал.
Состав:
500г творога 0% натурального(!) крупинками сухого
0,5 стакана молока 2,5%
1/2 яйца
0,5 ч.л. мелкой соли
1/4 ч.л. соды
сливочное масло 5г (1 ч.л.)
растительное масло 1ч.л. для смазки формы.
Приготовление:
1. Берём творог, я использую Домик в деревне 0% из другого не получается сыр сделать, нужен именно крупинками, сухой.
2. положить творог в кастрюлю, залить молоком и поставить на маленький огонь. Варить периодически помешивая 10-15 минут. Масса начнет разделаться, выделяя сыворотку. После закипания варить 10 минут.
3. Откинуть горячую массу на сито (чтобы стекла вся сыворотка).

4. В кастрюлю положить обратно откинутый творог, добавить масло, яйцо, соль, соду и варить на медленной огне примерно 10 минут. Когда масса расплавится полностью (станет абсолютно гладкой и тянучей) поварить еще 5 минут.
5. Форму смазать растительным маслом и очень быстро переложить туда горячую сырную массу (быстро теряет пластичность).
6. Оставить остывать на столе, потом переложить в холодильник до полного застывания (сколько по времени не знаю, так как у меня остался на ночь).

Сыр по-домашнему " а-ля моцарелла"
на 100грамм - 80.94 ккал Б/Ж/У - 4.23/5.3/3.94
Ингредиенты:
молоко - 1 л
соль крупная - 1 ст.л
сметана - 200 мл
яйца - 3 шт
Приготовление:
Молоко налить в кастрюлю, добавить соль, поставить на огонь и довести до кипения. В сметану вбить яйца, хорошо перемешать до однородной массы и тонкой струйкой влить в кипящее молоко, варить помешивая 3-4 минуты. Когда появятся крупные хлопья снять с огня и процедить через марлю. Отжать, плотно завязать марлю и поставить на ночь под гнет, убрав в холодильник.
Можно в процессе приготовления добавить мелко нарезанную зелень укропа.
Приятного аппетита!

Домашний сыр с зеленью и тмином
На 100 г 67,64 ККал
1л кефира
1л молока
6 яиц
4 ч. ложки соли (или по вкусу)
1/3 ч. ложки красного острого перца
,щепотка тмина,
1 зубчик чеснока
,небольшой пучок разной зелени: укроп, кинза, зелёный лук
Приготовление:В кастрюлю вылить молоко и кефир, поставить на плиту.Не доводя до кипения, влить тонкой струйкой в горячую молочно-кефирную смесь слегка взбитые с солью яйца.Довести до кипения и варить эту смесь, помешивая, на небольшом огне несколько минут до момента отделения сыворотки.Снять с огня, дать остыть 1-2 минуты и добавить мелко измельчённую зелень и кр.перец, выдавить зубчик чеснока (или что-нибудь на свой вкус)Вылить массу в дуршлаг, выстеленный марлей, сложенной в 2 слоя. Выровнять сырную массу ложкой.Закрутить марлю узлом, дать стечь сыворотке.Потом марлю раскрутить, образовавшийся кругляшок сыра прикрыть краем марли, сверху уложить блюдце и поставить на блюдце какой-нибудь гнёт (подойдёт, к примеру, банка с водой, закрытая крышкой).Убрать в холодильник на несколько часов. И всё. Например, вечером сделали и убрали в холодильник, а утром уже можно есть на завтрак.Отлично с чёрным хлебом и помидорами.

Домашний плавленный сыр!
100 ккал на 100 гр
Просто и аппетитно! Приготовить домашнего плавленого сыра можно много, хранится в холодильнике он долго, так что будете наслаждаться бутербродами с натуральным вкуснейшим плавленым сыром не один день.
Продукты
400 г творога
50 г сливочного масла
1 яйцо
1 ч. ложка соды
соль по вкусу
специи по вкусу
1. Творог, желательно домашний, протирается ложкой через сито. По идее, можно и через мясорубку, но мне показалось, что так он будет более нежным. Да и в старом рецепте было так написано.
2. Затем добавляем в творог яйцо, сливочное масло, соду, соль.
3. Ставим казан с этой смесью на маленький огонь и начинаем ложкой вымешивать всё это до однородной массы. По ходу дела добавляем специи - я посыпал сушёный базилик. Если хотите придать плавленому сыру желтоватый цвет - добавьте куркуму.
4. Мешаем непрерывно до тех пор, пока масса окончательно не расплавится и появятся первые пузырьки. Если передержать на огне, может начать отделяться вода и плавленый сыр получится по консистенции похожим на брынзу.
5. Переливаем массу в мисочку, даём остыть. Плавленый сыр готов. Замечу, что очень важное значение

имеет качество творога. Если плавленый сыр получится слишком жидким, в следующий раз попробуйте добавить сливки.
Добавьте зеленушки и кушайте на здоровье!

Готовим сыр "Филадельфия" в домашних условиях
130 ккал на 100 г
Ингредиенты:
Молоко — 1 л
Кефир — 0,5 л
Яйцо куриное — 1 шт
Соль — 1 ч. л.
Кислота лимонная (на кончике ножа)
Приготовление:
Молоко выливаем в кастрюлю и ставим на плиту, на средний огонь и постоянно помешивая, добавляем соль, доводим до кипения. Сразу после закипания добавляем кефир и перемешиваем, пока масса не

свернется. Эту массу откидываем на марлю, затем подвешиваем на марле над раковиной на 15 минут и даем стечь сыворотке. Яйцо и немного лимонной кислоты хорошо взбиваем. К взбитому яйцу добавляем получившийся творог и еще раз взбиваем до получения однородной пышной массы. Вот и готов сыр! Приятного аппетита!

Домашний сыр с зеленью и тмином
На 100 г 67,64 ККал
1л кефира
1л молока
6 яиц
4 ч. ложки соли (или по вкусу)
1/3 ч. ложки красного острого перца
,щепотка тмина,
1 зубчик чеснока
,небольшой пучок разной зелени: укроп, кинза, зелёный лук
Приготовление:В кастрюлю вылить молоко и кефир, поставить на плиту.Не доводя до кипения, влить тонкой струйкой в горячую молочно-кефирную смесь слегка взбитые с солью яйца.Довести до кипения и варить эту смесь, помешивая, на небольшом огне несколько минут до момента отделения сыворотки.Снять с огня, дать остыть 1-2 минуты и добавить мелко измельчённую зелень и кр.перец, выдавить зубчик чеснока (или что-нибудь на свой вкус)Вылить массу в дуршлаг, выстеленный марлей, сложенной в 2 слоя. Выровнять сырную массу ложкой.Закрутить марлю узлом, дать стечь сыворотке.Потом марлю раскрутить, образовавшийся кругляшок сыра прикрыть краем марли, сверху уложить блюдце и поставить на блюдце какой-нибудь гнёт (подойдёт, к примеру, банка с водой, закрытая крышкой).Убрать в холодильник на несколько часов. И всё. Например, вечером сделали и убрали в холодильник, а утром уже можно есть на завтрак.Отлично с чёрным хлебом и помидорами.

Творожный сыр за 20 минут
Итого на 100 грамм - 59.42 ккал: Белки- 3.51 Жиры - 2.98Углеводы - 4.59
Ингредиенты:(на 300 гр сыра)
молоко- 1 литр
кефир - 1 литр
соль — 2 ч ложки
лимонный сок - 1/2 ч ложки
яйцо — 1 шт
травы,специи — по вкусу.
Приготовление:
Молоко вылить в кастрюлю, добавить соль,довести все до кипения.Как только молоко закипит,убавляем огонь,добавляем кефир и перемешиваем до образования творожных хлопьев (они образуются буквально за 30-40 секунд) . Переливаем творог и сыворотку в марлю, даем сыворотке стечь(минут 10-15). После,миксером взбиваем яйцо с лимонным соком до светлой смеси (как жидкая сметана) ,получившийся творог(без сыворотки) взбиваем со взбитым яйцом. Прогреваем ,получившийся сыр, на водяной бане.Сыр готов)можно добавлять травы,специи,огурец , и сразу есть или убрать минут на 30 в холодильник ,что бы он стал совсем холодным.Приятного аппетита). (жирность сыра,зависит от того какой % жирности был изначально в молоке и кефире).
Приятного аппетита!

Крем-сыр низкокалорийный
на 100грамм - 46.8 ккал Б/Ж/У - 3.3/1.53/4.71

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.
Приятного аппетита!

Домашний сыр с зеленью и тмином
На 100 г 67,64 ККал
1л кефира
1л молока
6 яиц
4 ч. ложки соли (или по вкусу)
1/3 ч. ложки красного острого перца
,щепотка тмина,
1 зубчик чеснока
,небольшой пучок разной зелени: укроп, кинза, зелёный лук
Приготовление:В кастрюлю вылить молоко и кефир, поставить на плиту.Не доводя до кипения, влить тонкой струйкой в горячую молочно-кефирную смесь слегка взбитые с солью яйца.Довести до кипения и варить эту смесь, помешивая, на небольшом огне несколько минут до момента отделения сыворотки.Снять с огня, дать остыть 1-2 минуты и добавить мелко измельчённую зелень и кр.перец, выдавить зубчик чеснока (или что-нибудь на свой вкус)Вылить массу в дуршлаг, выстеленный марлей, сложенной в 2 слоя. Выровнять сырную массу ложкой.Закрутить марлю узлом, дать стечь сыворотке.Потом марлю раскрутить, образовавшийся кругляшок сыра прикрыть краем марли, сверху уложить блюдце и поставить на блюдце какой-нибудь гнёт (подойдёт, к примеру, банка с водой, закрытая крышкой).Убрать в холодильник на несколько часов. И всё. Например, вечером сделали и убрали в холодильник, а утром уже можно есть на завтрак.Отлично с чёрным хлебом и помидорами.

Домашний сыр! Подборка рецептов!
1. Домашний твердый сыр
Ингредиенты:
2 л молока (молоко идеально домашнее, можно пастеризованное. Но не стерилизованное для длительного хранения)
2 ст. л. соли
6 яиц
400 г сметаны
200 г кефира
Способ приготовления:
Пока закипает молоко с солью, взбиваете яйца со 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.)
2. Домашний твердый сыр с перчиком и укропом
Ингредиенты:
2 л пастеризованного (обязательно) молока (по рецепту 1, 5 л)
500 мл скисшего молока (в рецепте было 400)
4 яйца (по рецепту 3 шт.)
1 неполная ч. л. соли (в рецепте не указано сколько)
Добавки могут быть любые:

Красный сладкий перец
Укроп
Приготовление:
0,5 л пастеризованного молока заквасить, можно просто оставить при комнатной температуре на 2–3 суток. Я для быстроты процесса нагрела до 40 градусов, добавила ложку кефира и оставила на кухне, через сутки кислятина была готова.
1,5 литра молока поставить на огонь и довести до кипения.
4 яйца и кислое молоко взбить вручную, венчиком, до однородности, до состояния сметаны.
Как молоко закипит, сделать самый маленький огонь и, постоянно помешивая, ввести кисло-яичную смесь. Помешивая, довести смесь до разделения на творожившуюся часть и прозрачно-желтоватую сыворотку. У меня процесс занял где-то 7–10 минут.
Затем откинуть на сито или дуршлаг, выстланный марлей и дать стечь всей жидкости.
Пока стекает жидкость, перчик нарезать очень мелко, укроп также порубить.
В сырную массу добавить соль, добавки и хорошо перемешать.
Как жидкость стечет так, что масса будет густая, сыр выложить плотно в любую форму, а сверху придавить грузом и оставить на 8-10 часов.
Затем сыр вытащить, чуть натереть солью и убрать в холодильник для охлаждения на 1-2 часа.
Лучше завернуть в пленку или в пакет, чтобы не обветривался.
Затем режем и кушаем.
Соль добавляйте по вкусу, лучше попробовать смесь, я соленый не люблю. Без холодильника он не тает и не плавится, структура как у адыгейского, даже чуть плотнее.
А как вкусно с теплым хлебушком!
3. Ароматный домашний сыр
Ингредиенты:
1 л кефира
1 л молока
6 яиц
4 ч. ложки соли (или по вкусу)
1/3 ч. ложки красного острого перца
щепотка тмина
1 зубчик чеснока
небольшой пучок разной зелени: укроп, кинза, зелёный лук
Приготовление:
1. В кастрюлю вылить молоко и кефир, поставить на плиту. Не доводя до кипения, влить тонкой струйкой в горячую молочно-кефирную смесь слегка взбитые с солью яйца. Довести до кипения и варить эту смесь, помешивая, на небольшом огне несколько минут до момента отделения сыворотки.
2. Снять с огня, дать остыть 1–2 минуты и добавить измельчённую зелень и кр. перец, выдавить зубчик чеснока (или что-нибудь на свой вкус).
3. Вылить массу в дуршлаг, выстеленный марлей, сложенной в 2 слоя. Выровнять сырную массу ложкой.
4. Закрутить марлю узлом, дать стечь сыворотке. Потом марлю раскрутить, образовавшийся кругляшок сыра прикрыть краем марли, сверху уложить блюдце и поставить на блюдце какой-нибудь гнёт (подойдёт, к примеру, банка с водой, закрытая крышкой).
5. Убрать в холодильник на несколько часов. И всё. Например, вечером сделали и убрали в холодильник, а утром уже можно есть на завтрак. Отлично с чёрным хлебом и помидорами.
4. Домашний сыр
Ингредиенты:
1 литр молока
400 г сметаны
1 ст.л. соли
4 яйца
Приготовление:
Молоко с солью закипит, добавить сметану с яйцами. И, помешивая, довести до кипения, вылить на

дуршлаг, застеленный марлей. И под пресс часа на 3.
5. Домашний сыр «Паприка»
Начинается все с того, что мы делаем обычный панир. Т.е. почти доводим молоко до кипения и добавляем на 2 л. молока 0,5 ч. л. лимонной кислоты. Когда отделилась сыворотка, сливаем ее через сито с марлечкой, сразу же в получившийся еще мягкий и горячий панир добавляем:
- зелень любую (я брала петрушку, можно добавлять базилик, укроп и т.п.)
- кумин 1 ч. л.
- тмин 1 ч. л.
- паприку 1 ч. л.
Паприка должна быть не молотая, а кусочками. На самом деле можно класть чуть меньше специй. Теперь быстро перемешиваем сыр и заворачиваем марлю сверху. Ставим под пресс на 40-60 мин.
Прессом может служить кастрюля с сывороткой.
Теперь добавляем в сыворотку соль из расчета 3 ст.л. соли на 1 л. сыворотки. Разворачиваем наш сыри кладем его в сыворотку.
Через сутки чудесный сыр готов.
Если брать деревенское молоко у бабушек, которое обычно бывает очень жирным, то сыр по консистенции напоминает обычный магазинный сыр, а если брать обычное магазинное молоко, то сыр «слоится» как сулугуни. С таким сыром можно делать бутерброды, но он такой вкусный, что мы его съели просто так, до бутербродов дело не дошло :)
Приятного аппетита!

Сыр по-домашнему " а-ля моцарелла"
на 100грамм - 80.94 ккал Б/Ж/У - 4.23/5.3/3.94
Ингредиенты:
молоко - 1 л
соль крупная - 1 ст.л
сметана - 200 мл
яйца - 3 шт
Приготовление:
Молоко налить в кастрюлю, добавить соль, поставить на огонь и довести до кипения. В сметану вбить яйца, хорошо перемешать до однородной массы и тонкой струйкой влить в кипящее молоко, варить помешивая 3-4 минуты. Когда появятся крупные хлопья снять с огня и процедить через марлю. Отжать, плотно завязать марлю и поставить на ночь под гнет, убрав в холодильник.
Можно в процессе приготовления добавить мелко нарезанную зелень укропа.

Домашний плавленный сыр!
на 100грамм - 212 ккал, Б/Ж/У - 14,3/16,1/1,7
Просто и аппетитно!
Никаких растительных жиров и вредных консервантов!
Приготовить домашнего плавленого сыра можно много, хранится в холодильнике он долго, так что будете наслаждаться бутербродами с натуральным вкуснейшим плавленым сыром не один день.
Продукты
400 г творога
50 г сливочного масла
1 яйцо
1 ч. ложка соды
соль по вкусу
специи по вкусу
1. Творог, желательно домашний, протирается ложкой через сито. По идее, можно и через мясорубку, но мне показалось, что так он будет более нежным. Да и в старом рецепте было так написано.
2. Затем добавляем в творог яйцо, сливочное масло, соду, соль.
3. Ставим казан с этой смесью на маленький огонь и начинаем ложкой вымешивать всё это до однородной массы. По ходу дела добавляем специи - я посыпал сушёный базилик. Если хотите придать плавленому сыру желтоватый цвет - добавьте куркуму.
4. Мешаем непрерывно до тех пор, пока масса окончательно не расплавится и появятся первые пузырьки.

Если передержать на огне, может начать отделяться вода и плавленый сыр получится по консистенции похожим на брынзу.
5. Переливаем массу в мисочку, даём остыть. Плавленый сыр готов. Замечу, что очень важное значение имеет качество творога. Если плавленый сыр получится слишком жидким, в следующий раз попробуйте добавить сливки.
Добавьте зеленушки и кушайте на здоровье!

Творожный сыр за 20 минут.
Ингредиенты:(на 300 гр сыра)
-молоко- 1 литр
-кефир - 1 литр
-соль — 2 ч ложки
- лимонный сок - 1/2 ч ложки
-яйцо — 1 шт
-травы,специи — по вкусу.
Молоко вылить в кастрюлю, добавить соль,довести все до кипения.Как только молоко закипит,убавляем огонь,добавляем кефир и перемешиваем до образования творожных хлопьев (они образуются буквально за 30-40 секунд) . Переливаем творог и сыворотку в марлю, даем сыворотке стечь(минут 10-15). После,миксером взбиваем яйцо с лимонным соком до светлой смеси (как жидкая сметана) ,получившийся творог(без сыворотки) взбиваем со взбитым яйцом. Прогреваем ,получившийся сыр, на водяной бане.Сыр готов)можно добавлять травы,специи,огурец , и сразу есть или убрать минут на 30 в холодильник ,что бы он стал совсем холодным.Приятного аппетита). (жирность сыра,зависит от того какой % жирности был изначально в молоке и кефире).

Домашний сыр! Подборка рецептов!
Сохрани себе на стену!
1. Домашний твердый сыр
на 100грамм - 78.93 ккал Б/Ж/У - 4.17/5.08/3.99
Ингредиенты:
2 л молока (молоко идеально домашнее, можно пастеризованное. Но не стерилизованное для длительного хранения)
2 ст. л. соли
6 яиц
400 г сметаны
200 г кефира
Приготовление:
Пока закипает молоко с солью, взбиваете яйца со 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.)
2. Домашний твердый сыр с перчиком и укропом
на 100грамм - 63.76 ккал Б/Ж/У - 3.65/3.52/4.38
Ингредиенты:
2 л пастеризованного (обязательно) молока (по рецепту 1, 5 л)
500 мл скисшего молока (в рецепте было 400)
4 яйца (по рецепту 3 шт.)
1 неполная ч. л. соли (в рецепте не указано сколько)

Добавки могут быть любые:
Красный сладкий перец
Укроп
Приготовление:
0,5 л пастеризованного молока заквасить, можно просто оставить при комнатной температуре на 2–3 суток. Я для быстроты процесса нагрела до 40 градусов, добавила ложку кефира и оставила на кухне, через сутки кислятина была готова.
1,5 литра молока поставить на огонь и довести до кипения.
4 яйца и кислое молоко взбить вручную, венчиком, до однородности, до состояния сметаны.
Как молоко закипит, сделать самый маленький огонь и, постоянно помешивая, ввести кисло-яичную смесь. Помешивая, довести смесь до разделения на творожившуюся часть и прозрачно-желтоватую сыворотку. У меня процесс занял где-то 7–10 минут.
Затем откинуть на сито или дуршлаг, выстланный марлей и дать стечь всей жидкости.
Пока стекает жидкость, перчик нарезать очень мелко, укроп также порубить.
В сырную массу добавить соль, добавки и хорошо перемешать.
Как жидкость стечет так, что масса будет густая, сыр выложить плотно в любую форму, а сверху придавить грузом и оставить на 8-10 часов.
Затем сыр вытащить, чуть натереть солью и убрать в холодильник для охлаждения на 1-2 часа.
Лучше завернуть в пленку или в пакет, чтобы не обветривался.
Затем режем и кушаем.
Соль добавляйте по вкусу, лучше попробовать смесь, я соленый не люблю. Без холодильника он не тает и не плавится, структура как у адыгейского, даже чуть плотнее.
А как вкусно с теплым хлебушком!
3. Ароматный домашний сыр
на 100грамм - 70.03 ккал Б/Ж/У - 4.53/3.83/4.16
Ингредиенты:
1 л кефира
1 л молока
6 яиц
4 ч. ложки соли (или по вкусу)
1/3 ч. ложки красного острого перца
щепотка тмина
1 зубчик чеснока
небольшой пучок разной зелени: укроп, кинза, зелёный лук
Приготовление:
1. В кастрюлю вылить молоко и кефир, поставить на плиту. Не доводя до кипения, влить тонкой струйкой в горячую молочно-кефирную смесь слегка взбитые с солью яйца. Довести до кипения и варить эту смесь, помешивая, на небольшом огне несколько минут до момента отделения сыворотки.
2. Снять с огня, дать остыть 1–2 минуты и добавить измельчённую зелень и кр. перец, выдавить зубчик чеснока (или что-нибудь на свой вкус).
3. Вылить массу в дуршлаг, выстеленный марлей, сложенной в 2 слоя. Выровнять сырную массу ложкой.
4. Закрутить марлю узлом, дать стечь сыворотке. Потом марлю раскрутить, образовавшийся кругляшок сыра прикрыть краем марли, сверху уложить блюдце и поставить на блюдце какой-нибудь гнёт (подойдёт, к примеру, банка с водой, закрытая крышкой).
5. Убрать в холодильник на несколько часов. И всё. Например, вечером сделали и убрали в холодильник, а утром уже можно есть на завтрак. Отлично с чёрным хлебом и помидорами.
4. Домашний сыр
на 100грамм - 87.6 ккал Б/Ж/У - 4.36/6.06/3.71
Ингредиенты:
1 литр молока
400 г сметаны
1 ст.л. соли

4 яйца
Приготовление:
Молоко с солью закипит, добавить сметану с яйцами. И, помешивая, довести до кипения, вылить на дуршлаг, застеленный марлей. И под пресс часа на 3.
5. Домашний сыр «Паприка»
на 100грамм - 64.26 ккал Б/Ж/У - 3.25/3.57/4.92
Начинается все с того, что мы делаем обычный панир. Т.е. почти доводим молоко до кипения и добавляем на 2 л. молока 0,5 ч. л. лимонной кислоты. Когда отделилась сыворотка, сливаем ее через сито с марлечкой, сразу же в получившийся еще мягкий и горячий панир добавляем:
- зелень любую (я брала петрушку, можно добавлять базилик, укроп и т.п.)
- кумин 1 ч. л.
- тмин 1 ч. л.
- паприку 1 ч. л.
Паприка должна быть не молотая, а кусочками. На самом деле можно класть чуть меньше специй. Теперь быстро перемешиваем сыр и заворачиваем марлю сверху. Ставим под пресс на 40-60 мин.
Прессом может служить кастрюля с сывороткой.
Теперь добавляем в сыворотку соль из расчета 3 ст.л. соли на 1 л. сыворотки. Разворачиваем наш сыри кладем его в сыворотку.
Через сутки чудесный сыр готов.
Если брать деревенское молоко у бабушек, которое обычно бывает очень жирным, то сыр по консистенции напоминает обычный магазинный сыр, а если брать обычное магазинное молоко, то сыр «слоится» как сулугуни. С таким сыром можно делать бутерброды, но он такой вкусный, что мы его съели просто так, до бутербродов дело не дошло :)

Домашний низкокалорийный сыр
калорийность на 100 гр - 141 ккал.

Состав:
500г творога 0% натурального(!) крупинками сухого
0,5 стакана молока 2,5%
1/2 яйца
0,5 ч.л. мелкой соли
1/4 ч.л. соды
сливочное масло 5г (1 ч.л.)
растительное масло 1ч.л. для смазки формы.

Приготовление:

1. Берём творог, я использую Домик в деревне 0% из другого не получается сыр сделать, нужен именно крупинками, сухой.
2. положить творог в кастрюлю, залить молоком и поставить на маленький огонь. Варить периодически помешивая 10-15 минут. Масса начнет разделаться, выделяя сыворотку. После закипания варить 10 минут.
3. Откинуть горячую массу на сито (чтобы стекла вся сыворотка).
4. В кастрюлю положить обратно откинутый творог, добавить масло, яйцо, соль, соду и варить на медленной огне примерно 10 минут. Когда масса расплавится полностью (станет абсолютно гладкой и тянучей) поварить еще 5 минут.
5. Форму смазать растительным маслом и очень быстро переложить туда горячую сырную массу (быстро теряет пластичность).
6. Оставить остывать на столе, потом переложить в холодильник до полного застывания (сколько по времени не знаю, так как у меня остался на ночь).

Творожный сыр за 20 минут
на 100грамм - 43 ккал, Б/Ж/У - 3/1/4
Такой сыр прекрасно подойдет для правильного перекуса

Ингредиенты:

Молоко 1% — 1 л

Кефир 1% — 1 л
Лимонный сок — 1/2 ч. л.
Яйцо — 1 шт.
Травы, специи — по вкусу
Соль — 2 ч. л.
Приготовление:
1. Молоко выливаем в кастрюлю, добавляем соль, доводим все до кипения. Как только молоко закипит, убавляем огонь, добавляем кефир и перемешиваем до образования творожных хлопьев (они образуются буквально за 30-40 секунд).
2. Переливаем творог и сыворотку в марлю, даем сыворотке стечь (минут 10-15). После миксером взбиваем яйцо с лимонным соком до светлой смеси (как жидкая сметана), получившийся творог (без сыворотки) взбиваем со взбитым яйцом.
3. Прогреваем получившийся сыр на водяной бане. Сыр готов. Можно добавлять травы, специи, огурец и сразу есть или убрать минут на 30 в холодильник, чтобы сыр стал совсем холодным.
Приятного аппетита!

Домашний сыр! Подборка рецептов!
1. Домашний твердый сыр
Ингредиенты:
2 л молока (молоко идеально домашнее, можно пастеризованное. Но не стерилизованное для длительного хранения)
2 ст. л. соли
6 яиц

400 г сметаны
200 г кефира
Способ приготовления:
Пока закипает молоко с солью, взбиваете яйца со 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.)
2. Домашний твердый сыр с перчиком и укропом
Ингредиенты:
2 л пастеризованного (обязательно) молока (по рецепту 1, 5 л)
500 мл скисшего молока (в рецепте было 400)
4 яйца (по рецепту 3 шт.)
1 неполная ч. л. соли (в рецепте не указано сколько)
Добавки могут быть любые:
Красный сладкий перец
Укроп
Приготовление:
0,5 л пастеризованного молока заквасить, можно просто оставить при комнатной температуре на 2–3 суток. Я для быстроты процесса нагрела до 40 градусов, добавила ложку кефира и оставила на кухне, через сутки кислятина была готова.
1,5 литра молока поставить на огонь и довести до кипения.
4 яйца и кислое молоко взбить вручную, венчиком, до однородности, до состояния сметаны.
Как молоко закипит, сделать самый маленький огонь и, постоянно помешивая, ввести кисло-яичную смесь.
Помешивая, довести смесь до разделения на творожившуюся часть и прозрачно-желтоватую сыворотку. У меня процесс занял где-то 7–10 минут.
Затем откинуть на сито или дуршлаг, выстланный марлей и дать стечь всей жидкости.
Пока стекает жидкость, перчик нарезать очень мелко, укроп также порубить.
В сырную массу добавить соль, добавки и хорошо перемешать.
Как жидкость стечет так, что масса будет густая, сыр выложить плотно в любую форму, а сверху придавить грузом и оставить на 8-10 часов.
Затем сыр вытащить, чуть натереть солью и убрать в холодильник для охлаждения на 1-2 часа.
Лучше завернуть в пленку или в пакет, чтобы не обветривался.
Затем режем и кушаем.
Соль добавляйте по вкусу, лучше попробовать смесь, я соленый не люблю. Без холодильника он не тает и не плавится, структура как у адыгейского, даже чуть плотнее.
А как вкусно с теплым хлебушком!
3. Ароматный домашний сыр
Ингредиенты:
1 л кефира
1 л молока
6 яиц
4 ч. ложки соли (или по вкусу)
1/3 ч. ложки красного острого перца
щепотка тмина
1 зубчик чеснока
небольшой пучок разной зелени: укроп, кинза, зелёный лук
Приготовление:
1. В кастрюлю вылить молоко и кефир, поставить на плиту. Не доводя до кипения, влить тонкой струйкой в горячую молочно-кефирную смесь слегка взбитые с солью яйца. Довести до кипения и варить эту смесь,

помешивая, на небольшом огне несколько минут до момента отделения сыворотки.
2. Снять с огня, дать остыть 1–2 минуты и добавить измельчённую зелень и кр. перец, выдавить зубчик чеснока (или что-нибудь на свой вкус).
3. Вылить массу в дуршлаг, выстеленный марлей, сложенной в 2 слоя. Выровнять сырную массу ложкой.
4. Закрутить марлю узлом, дать стечь сыворотке. Потом марлю раскрутить, образовавшийся кругляшок сыра прикрыть краем марли, сверху уложить блюдце и поставить на блюдце какой-нибудь гнёт (подойдёт, к примеру, банка с водой, закрытая крышкой).
5. Убрать в холодильник на несколько часов. И всё. Например, вечером сделали и убрали в холодильник, а утром уже можно есть на завтрак. Отлично с чёрным хлебом и помидорами.
4. Домашний сыр
Ингредиенты:
1 литр молока
400 г сметаны
1 ст.л. соли
4 яйца
Приготовление:
Молоко с солью закипит, добавить сметану с яйцами. И, помешивая, довести до кипения, вылить на дуршлаг, застеленный марлей. И под пресс часа на 3.
5. Домашний сыр «Паприка»
Начинается все с того, что мы делаем обычный панир. Т.е. почти доводим молоко до кипения и добавляем на 2 л. молока 0,5 ч. л. лимонной кислоты. Когда отделилась сыворотка, сливаем ее через сито с марлечкой, сразу же в получившийся еще мягкий и горячий панир добавляем:
- зелень любую (я брала петрушку, можно добавлять базилик, укроп и т.п.)
- кумин 1 ч. л.
- тмин 1 ч. л.
- паприку 1 ч. л.
Паприка должна быть не молотая, а кусочками. На самом деле можно класть чуть меньше специй. Теперь быстро перемешиваем сыр и заворачиваем марлю сверху. Ставим под пресс на 40-60 мин.
Прессом может служить кастрюля с сывороткой.
Теперь добавляем в сыворотку соль из расчета 3 ст.л. соли на 1 л. сыворотки. Разворачиваем наш сыри кладем его в сыворотку.
Через сутки чудесный сыр готов.
Если брать деревенское молоко у бабушек, которое обычно бывает очень жирным, то сыр по консистенции напоминает обычный магазинный сыр, а если брать обычное магазинное молоко, то сыр «слоится» как сулугуни. С таким сыром можно делать бутерброды, но он такой вкусный, что мы его съели просто так, до бутербродов дело не дошло :)
Приятного аппетита!

Домашний плавленный сыр!
100 ккал на 100 гр
Просто и аппетитно!
Никаких растительных жиров и вредных консервантов!
Приготовить домашнего плавленого сыра можно много, хранится в холодильнике он долго, так что будете наслаждаться бутербродами с натуральным вкуснейшим плавленым сыром не один день.
Продукты
400 г творога
50 г сливочного масла
1 яйцо
1 ч. ложка соды
соль по вкусу
специи по вкусу
1. Творог, желательно домашний, протирается ложкой через сито. По идее, можно и через мясорубку, но мне показалось, что так он будет более нежным. Да и в старом рецепте было так написано.
2. Затем добавляем в творог яйцо, сливочное масло, соду, соль.
3. Ставим казан с этой смесью на маленький огонь и начинаем ложкой вымешивать всё это до однородной массы. По ходу дела добавляем специи - я посыпал сушёный базилик. Если хотите придать плавленому сыру желтоватый цвет - добавьте куркуму.
4. Мешаем непрерывно до тех пор, пока масса окончательно не расплавится и появятся первые пузырьки. Если передержать на огне, может начать отделяться вода и плавленый сыр получится по консистенции похожим на брынзу.
5. Переливаем массу в мисочку, даём остыть. Плавленый сыр готов. Замечу, что очень важное значение

имеет качество творога. Если плавленый сыр получится слишком жидким, в следующий раз попробуйте добавить сливки.
Добавьте зеленушки и кушайте на здоровье!

Готовим сыр "Филадельфия" в домашних условиях
130 ккал на 100 г
Ингредиенты:
Молоко — 1 л
Кефир — 0,5 л
Яйцо куриное — 1 шт
Соль — 1 ч. л.
Кислота лимонная (на кончике ножа)
Приготовление:
Молоко выливаем в кастрюлю и ставим на плиту, на средний огонь и постоянно помешивая, добавляем соль, доводим до кипения. Сразу после закипания добавляем кефир и перемешиваем, пока масса не

свернется. Эту массу откидываем на марлю, затем подвешиваем на марле над раковиной на 15 минут и даем стечь сыворотке. Яйцо и немного лимонной кислоты хорошо взбиваем. К взбитому яйцу добавляем получившийся творог и еще раз взбиваем до получения однородной пышной массы. Вот и готов сыр!
Приятного аппетита!

Вкуснейший нежирный сыр своими руками
на 100грамм - 74.67 ккал Б/Ж/У - 14.94/0.94/1.54
Ингредиенты:
Творог 0% — 500 г
Яйцо — 50 г
Молоко 0,5% — 50 мл
Пищевая сода — 3 г
Соль — по вкусу
Приготовление:
1. Творог и соду перемешать, оставить на 1 час при комнатной температуре.
2. Миску или формочку подходящего размера застелить пищевой пленкой.
3. Через час добавить к творогу молоко, яйцо и соль, взбить блендером до кремообразного состояния.
4. Переложить массу в кастрюлю, нагревать на среднем огне, непрерывно помешивая. Творог должен полностью расплавиться, на это уйдет примерно 5-10 минут.
5. Подержать массу на огне еще 5-10 минут, постоянно перемешивая, до кипения не доводить.
6. Выложить плавленный сыр в подготовленную миску, накрыть пищевой пленкой, остудить и убрать в холодильник на 3-4 часа.
Приятного аппетита!

Крем-сыр низкокалорийный
на 100грамм - 46.8 ккал Б/Ж/У - 3.3/1.53/4.71

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.
Приятного аппетита!

Сыр из кефира в домашних условиях
на 100грамм - 51.02 ккал Б/Ж/У - 3.35/2.05/4.67
Ингредиенты:
кефир - 1 л
молоко - 50 мл
соль -3/4 ч ложки
паприка в хлопьях - 1 ч ложка
Приготовление:
смешать все ингредиенты, поставить на водяную баню, нагревать до образования хлопьев (не кипятить), переложить в ситечко с 3 слоями марли, дать сыворотке стечь (около 2 часов), сыворотку не выливать...(я буду печь на ней хлеб)
придавить грузом в 1 кг, убрать в холодильник, через 2 часа творожный сыр готов
Очень вкусно употреблять с ржаным хлебцем и зеленью
Приятного аппетита!

Крем-сыр низкокалорийный
на 100грамм - 46.8 ккал Б/Ж/У - 3.3/1.53/4.71

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.
Приятного аппетита!

Готовим сыр "Филадельфия" в домашних условиях
на100 граммм - 63.5 ккал Б/Ж/У - 3.51/3.26/5.02

Ингредиенты:

-Молоко — 1 л
-Кефир — 0,5 л
-Яйцо куриное — 1 шт
-Соль — 1 ч. л.
-Сахарозаменитель — 1 ч. л.
Кислота лимонная (на кончике ножа)

Приготовление:

Молоко выливаем в кастрюлю и ставим на плиту, на средний огонь и постоянно помешивая, добавляем соль и сахарозаменитель, доводим до кипения. Сразу после закипания добавляем кефир и перемешиваем, пока масса не свернется. Эту массу откидываем на марлю, затем подвешиваем на марле над раковиной на 15 минут и даем стечь сыворотке. Яйцо и немного лимонной кислоты хорошо взбиваем. К взбитому яйцу добавляем получившийся творог и еще раз взбиваем до получения однородной пышной массы.
Приятного аппетита!

Готовим сыр "Филадельфия" в домашних условиях
130 ккал на 100 г

Ингредиенты:

Молоко — 1 л
Кефир — 0,5 л
Яйцо куриное — 1 шт
Соль — 1 ч. л.
Кислота лимонная (на кончике ножа)

Приготовление:

Молоко выливаем в кастрюлю и ставим на плиту, на средний огонь и постоянно помешивая, добавляем соль, доводим до кипения. Сразу после закипания добавляем кефир и перемешиваем, пока масса не свернется. Эту массу откидываем на марлю, затем подвешиваем на марле над раковиной на 15 минут и даем стечь сыворотке. Яйцо и немного лимонной кислоты хорошо взбиваем. К взбитому яйцу добавляем получившийся творог и еще раз взбиваем до получения однородной пышной массы. Вот и готов сыр! Приятного аппетита!

Самый простой способ приготовить брынзу дома
Сохрани себе и приготовь!
Взять хорошее молоко, уксус и соль. На 3 литра молока 3 столовые ложки 9% уксуса и 1 столовая ложка соли. Молоко поставить на огонь. Когда закипит, добавить уксус и соль. Помешивая, подержать на огне еще две минуты. Молоко должно свернуться.
Снимаем с огня. Берем дуршлаг, накрываем двумя слоями марли и сцеживаем содержимое кастрюли на марлю. Жидкость стекает через дуршлаг, а в марле должна остаться белая масса напоминающая творог. Завязываем марлю узелком. Под дуршлаг ставим пустую кастрюлю, а сверху на узелок ставим какой-нибудь груз, например, банку с водой или гирю. Лишняя вода продолжает стекать, а содержимое узелка твердеет и часа через два становится похоже на домашний сыр брынза.
Приятного аппетита!

Готовим сыр "Филадельфия" в домашних условиях
примерно 120 ккал на 100 гр,
зависит от жирности молока и кефира
Рецепт, который мы вам предлагаем, займет у вас всего около 30 минут. Дальше можете переложить сыр в банку и хранить в холодильнике, правда мы не уверены, что продукт у вас залежится надолго. Его замечательным образом можно намазывать на утренние тосты из отрубного хлеба и подавать к чаю.

Ингредиенты:

молоко – 1 л;
яйцо – 1 шт.;
кефир – 500 мл;
соль – 1 ч. ложка;
сахарозаменитель по вкусу
кислота лимонная – на кончике ножа.

Приготовление

Выливаем в кастрюльку молоко и ставим на средний огонь. Добавляем сахар, соль и доводим до кипения, постоянно при этом помешивая. Как только молоко закипит, добавляем кефир и перемешиваем массу, не давая ей свернуться. Затем откидываем ее на марлю и подвешиваем над раковиной минут на 15, чтобы стекла сыворотка. Яйцо взбиваем с лимонной кислотой, добавляем к нему творог, который мы получили из молока и кефира и взбиваем еще раз массу до получения пышной однородной консистенции. Вот и весь процесс приготовления сыра филадельфия в домашних условиях. Теперь вы можете использовать его для приготовления любимых блюд.