

## Máte rádi sýr cottage?

---



### Proč je cottage sýr zdravý?

Stejně jako všechny mléčné produkty i cottage sýr **obsahuje vápník**. Kromě toho má v sobě ale **i lehce stravitelné bílkoviny a bakterie mléčného kvašení**, jež mají pozitivní vliv na trávení. Navíc **rychle zažene hlad (a to na velmi dlouho)** a splňuje požadavky bezlepkové diety. Je **také málo kalorický (má jen 4 až 5 % tuku)**, protože se vyrábí většinou z nízkotučného mléka - hodí se **tudíž pro redukční diety a pro všechny, co dbají o své zdraví**.

### Jíme cottage

Nejlepší je **namazat cottage sýr například na chleba s máslem nebo na celozrnnou housku**. Můžeme si jej **sami doma ochutit** například pokrájenou pažitkou, nastrohaným křenem, lisovaným česnekem nebo nasekanými bylinkami. Výborný je rovněž **jako dresink na salát nebo k opečenému masu**. Také **na sladko chutná výtečně** - vyzkoušejte jej s oblíbenou marmeládou, medem nebo ovocem.

### Jak koupit ten správný?

Poradíme vám jeden trik: Zatřepejte kelímek. **Na počátku doby trvanlivosti plavou malá sýrová zrnka ve smetaně** a při pohybu kelímek v ní „šplouchají“. Postupem času dochází v kelímku k prokysávání smetany a ta začíná houstnout. **Nejčerstvější cottage sýr by měl proto “šplouchat”**.