

Skyr – Protein Pur

Topfen oder Joghurt? Weder noch – Skyr ist ein traditionelles Milchprodukt der Isländer. Diese wiederum haben zum ersten Mal mit Skyr vor rund 1100 Jahren Bekanntschaft gemacht, als die Wikinger das Milchprodukt in Island einführten.

Skyr dient als proteinreiche und fettarme Nahrungsquelle. Ob pur, süß oder herzhaft – Skyr lässt sich auf die unterschiedlichsten Arten genießen.

Sie benötigen für ca. 500 g Skyr:

- Kochtopf
- Thermometer
- Schöpfkelle
- extra Schüssel
- Topftuch oder ausgekochtes Geschirrtuch
- Sieb
- 1 l Rohmilch oder pasteurisierte Milch
- 200 g Topfen
- flüssiges Lab



So wird's gemacht:

1. Die Milch langsam und unter ständigem Rühren auf 80°C erhitzen. Die Temperatur 5 bis 10 Minuten lang halten.
2. Die Milch auf ca. 38 bis 42°C abkühlen lassen.
3. Zuerst einen Teil der Milch in ein Gefäß abfüllen und gut mit dem Topfen vermengen. Danach die restliche Milch hinzufügen und weiter verrühren. Zwei Tropfen Lab mit etwas Wasser vermengen und unterrühren.
4. Das Gefäß mit dem Inhalt abdecken und für 20 bis 24 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen.
5. Am nächsten Tag den Skyr in ein Sieb mit einem ausgelegten Topftuch oder ausgekochtem Geschirrtuch schöpfen und bei Raumtemperatur über 3 bis 4 Stunden abtropfen lassen.
6. Danach den Skyr zum weiteren Abtropfen in den Kühlschrank stellen – je nach gewünschter Festigkeit für mindestens 4 Stunden oder länger.
7. Vor dem genießen den Skyr cremig rühren.