

HOUSKY Z DOMÁCIHO DROŽDÍ



Suroviny:

- 400 g domácího droždí
- 400 g **Mevalia Bread Mix**
- 40 g másla
- 5 g vlákniny Psyllium
- 1 ČL soli
- špetka chlebového koření
- sezam nebo kmín na ozdobení

Postup:

1. Do velké misky nasype mouku **Mevalia Bread Mix**, psyllium, sůl a chlebové koření. Vše promíchejte.
2. Přidejte rozpuštěné máslo, domácí droždí a důkladně promíchejte, případně přidejte malé množství teplé vody.
3. Mísu s těstem překryjte utěrkou a nechte na teplém místě asi 45 min kynout.
4. Nakynuté těsto rozdělte na cca 8 stejně velikých kousků. Z každého kusu vyválejte pramen, z kterého následně upletete pletýnku.
5. Pletýnky dejte na plech vyložený pečícím papírem. Přikryjte utěrkou a nechte 30 minut kynout.
6. Troubu předehřejte na 200 °C. Vykynuté pletýnky potřete teplou vodou, posypte sezamem či kmínem a nechte péct přibližně 20 minut. 5 minut před dopečením můžete housky potřít rozpuštěným máslem.

Nutriční hodnoty na 1 pletýnku	Energie - 1 002 kJ	1,2 g bílkovin	43 mg Phe
--------------------------------	--------------------	----------------	-----------