

# Buchty tak trochu zdravé

Kategorie: Buchty

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor: Jarynxk

## Suroviny

POTŘEBUJEME: 400 g hladké mouky

50 g jemné sójové mouky

20 g droždí

45 g cukru

2 žloutky, 45 g másla

300 asi

špetka soli

troška strouhané citrónové kůry

ovoce na naplnění ( povidla

třešně

švestky

meruňky)

## Postup

Do mísy prosejte mouku, přidejte rozdrobené droždí ,cukr, citrónovou kůru,a v trošce mléka rozšlehané žloutky, rozehráté vlahé máslo a zbylým vlažným mlékem s přidáním špetky soli zadělejte vláčné těsto ,které necháte na teplém místě přikryté ubrouskem vykynout. Na pomoučeném vále je potom rozválejte na válečky , které nakrájíte na dílky. Každý dílek roztlačte , naplníte ovocem ,řádně uzavřete ,aby naplň` nevytekla,a nechte vykynout na řádně vymaštěném plechu. Povrch a boky buchty promažte a dejte péct do vyhřáté trouby.