

# Žitné housky



## Suroviny:

500 g mouky žitné chlebové  
3 lžíce slunečnicového oleje  
20 g droždí  
15 g soli  
1 lžička třtinového cukru  
350 ml vody

## Postup:

V míse smícháme mouku a sůl. Z vody, droždí a cukru připravíme kvásek. Kvásek a olej přidáme k mouce. Protože žitná mouka obsahuje jen velmi málo lepku a při zpracování se lepí, na zpracování těsta použijeme vařečku. Potravinovou fólií přikryjeme mísu a těsto necháme kynout cca 1 hodinu. Na dlaně použijeme trochu oleje, aby se nám žitné těsto v průběhu tvarování housek, nelepilo na ruce. Z těsta vytvarujeme housky nebo pletýnky a pokládáme je na plech s pečícím papírem. Na plechu necháme housky ještě cca 20 minut dokynout. Vykynuté housky potřeme vodou a posypeme kmínem, mákem, slunečnicovými semínky nebo hrubozrnnou solí. Pečeme 20 minut při teplotě 230 °C. Upečené necháme vychladnout na mřížce.

