

# Lahůdkové sladké housky



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min  
Celkový čas: 30min , Porce: 8

**202** kalorií , **5 g** cukrů , **17 g** tuků , **7 g** bílkovin

**Autor:** Angel 666

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/lahudkove-sladke-housky>

## Příprava

Do nádoby pekárny vlijeme mléko, přidáme 3 vejce, rozpuštěnou Heru, sůl, mouku, oba cukry a droždí. Zapneme program těsto. Hotové těsto rozdělíme na dvanáct dílků, z každého kousku vyválíme tři pramínky, ze kterých spleteme housku. Housky dáme na plech, vyložený papírem na pečení, potřeme je rozšlehaným vejcem a posypeme mákem. Necháme ještě asi půl hodiny kynout a pak pečeme v troubě, rozehřáté na 200°C asi 20 minut do zlatohněda.

### Tip k receptu

Housky můžeme posypat i slunečnicovým semínkem, já jsem zkoušela polovinu housek posypat slunečnicí v cukrové polevě.

## Ingredience

- 100 ml mléka
- 4 vejce
- 180 g Hery
- 1/2 lžičky soli
- 380 g hladké mouky
- 80 g cukru krupice
- 1 balení vanilkového cukru
- 1 balení sušeného droždí
- 2-3 lžíce máku

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Jídlo na každý den, Rodina, Pečivo a produkty domácí pekárny

