Velikonoce 27. 3. 2024 | Bc. Martina Drtinová

Hot cross buns po česku

URL článku: magazin/recepty/Hot-cross-buns-po-cesku__s20146x20776.html

Hot cross buns jsou tradiční anglické buchtičky, které se – podobně jako u nás mazanec – pečou především o Velikonocích. Pojďte si s námi upéct tuto kořením vonící pochoutku ve zdravější formě, zdobenou tvarohem a meruňkovou marmeládou.

Typickým znakem hot cross buns je zdobení křížem, které představuje symboliku Kristova ukřižování. Buchtičky se jedí tradičně na Velký pátek i během velikonočních svátků. Nicméně jsou v Anglii tak oblíbené, že se s nimi můžete setkat po celý rok.

Na křížové zdobení se klasicky smíchá mouka s vodou na pastou a tou se pak buchtičky zdobí před pečením. Případně se upečou bez kříže a teprve upečené se ozdobí hustou cukrovou polevou. A protože moučná pasta není nijak chuťově zajímavá a poleva je zase plná cukru, **použili jsme na zdobení tvaroh**, který buchtičky chuťově skvěle doplní a díky obsahu bílkovin i **zlepší jejich nutriční hodnotu**.

Také typické kandované ovoce a rozinky jsem v receptu vynechali a použili pouze **čerstvou citronovou kůru a sušené švestky**, které jsou zdrojem některých vitamínů a provitaminů (C, řady B, K, beta-katoten), minerálních látek (vápník, železo, hořčík) a vlákniny.

Ingredience: 20 porcí

Na těsto:	
hladká špaldová mouka	240 g
celozrnná špaldová mouka	60 g
podmáslí	180 ml
cukr krupice	25 g
1 vejce	58 g
sušené droždí	5 g
máslo	30 g
sůl	2 g

citronová kůra z ½ citronu	1 g
skořice	2 g
špetka muškátového oříšku	0,5 g
špetka mletého hřebíčku	0,5 g
sušené švestky	60 g
Na zdobení:	
1 menší vejce	50 g
měkký polotučný tvaroh	150 g
Na glazuru:	
rum	5 ml
jemná meruňková marmeláda	30 g

Postup

1. Obě mouky, cukr, droždí, sůl, citronovou kůru a všechno koření vložíme do kuchyňského robotu a promícháme. Přilijeme vlažné podmáslí, rozpuštěné zchladlé máslo, vejce a zaděláme hladké těsto. Hněteme na středním stupni 5-10 minut. Nakonec přidáme pokrájené sušené švestky a již jen krátce zapracujeme. Těsto v míse přikryjeme utěrkou a necháme kynout přibližně hodinu, dokud nezdvojnásobí svůj objem.

2. Vykynuté těsto si rozdělíme na 20 stejně velkých (ca 30gramových) kousků, z nichž vytvarujeme bochánky, které vyskládáme do pečicím papírem vyloženého pekáčku, nebo na plech. Můžeme je vyskládat natěsno jako klasické české buchty, nebo mezi nimi nechat prostor a péct odděleně. Pekáč přikryjeme utěrkou a necháme přibližně ½ hodiny dokynout. Ke konci kynutí si rozehřejeme troubu na 180 °C.
3. Tvaroh si přendáme do zdobícího sáčku a naneseme ho na bochánky ve

tvaru kříže – vedeme souvislé čáry vždy ve středu každé řady bochánků, svisle i vodorovně.

4. Nakonec bochánky potřeme rozšlehaným vejcem a vložíme do vyhřáté trouby. Pečeme na 180 °C přibližně 15-20 minut.
5. Během pečení si smícháme marmeládu s rumem a ihned po vytažení pekáče z trouby s ní pomažeme všechny bochánky.

výživové údaje		na porci	na 100 g	celkem 20 porcí	kritéria Vím, co jím
energetická hodnota (kcal)	kcal	110	238	2 197	≤ 110 kcal/porci
bílkoviny	g	4	8,6	79,9	-
sacharidy	g	14,9	32,3	299	-
z toho cukry	g	4,2	9,1	84,5	-
tuky	g	2,3	4,9	45,2	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,1	2,4	22,1	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	1	2,1	19,6	-
sůl	g	0,14	0,31	2,82	≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 20 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím (snack).

nutriční hodnota receptura dle kritérií Vím, co jím tabulka výživových hodnot

tvaroh Velikonoce velikonoční pečení zdravý moučník zdravý recept

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz