**Domácí housky suroviny**

280 g vody

lžička cukru

200 g celozrnné pšeničné mouky

300 g hladké mouky

5 polévkových lžic oleje

2 lžičky soli

15 g čerstvého droždí

(na ochucení můžete do těsta přidat třeba strouhaný tvrdý sýr nebo 1-2 lžičky oblíbeného koření, či sekanou nať medvědího česneku)

**Na potření a posyp:**

vejce

černucha setá

**Postup přípravy receptu**

1. Připravíme a navážíme si všechny suroviny a umícháme kvásek:  
   Z části surovin (např. 150 g vlažné vody, 100 g celozrnné mouky, cukru a všeho droždí) umícháme kvásek, který zakryjeme a necháme 20-25 minut kynout.
2. K hotovému kvásku přidáme zbytek všech surovin a uhněteme těsto, zakryjeme ho proti osýchání a necháme asi 45-60 minut dobře vykynout.
3. Vykynuté těsto na lehce pomoučeném stole propracujeme a rozdělíme na 10-12 dílků. Z každého uděláme maličkou bulku, kterou necháme asi 5-7 minut odpočinout. Poté bulečky rozválíme do delšího pramene (25 cm) a ten pak smotáme do housky.
4. Všechny housky uložíme kousek od sebe na plech s pečící fólií a necháme vykynout přibližně 30-45 minut.  
   Včas zapneme nahřívat troubu na 190-200 °C (klasika, horní a dolní ohřev). Vykynuté houstičky potřeme rozšlehaným vejcem, posypeme černuchou nebo celým mákem (můžeme je ale upéct i bez posypu) a ve vyhřáté troubě upečeme (přibližně 20-22 minut).

**Poznámka**

Černucha setá (neboli černý kmín – je jednoletá léčivá rostlina. Jako koření pravděpodobně nejvíce využívaná v Indii a na Středním východě, do chleba a dalšího pečiva nebo luštěnin. V léčitelstvé je využívaná např. na řešení problémů trávicího traktu.)