

## Kváskové i kvasnicové sádlové loupáky



D  
o  
m  
á  
c  
í  
m

*u loupáku se ten kupovaný  
nevyrovná*

Dozlatova upečené, posypané mákem, voňavé, na jazyku se doslova rozplývají... Co? No přece loupáky! Pokud si na ně netroufáte z kvásku, mám výborný recept i z kvasnic!



Co budete potřebovat?

200-220 ml mléka, 1 vejce, 3 lžíce rozpuštěného sádla, asi 600 g hladké mouky, 120 g cukru (pro kváskovou variantu 1,5 až 2 násobek), lžička sladěnky, pro kvasnicovou variantu 1/2 balíčku droždí (pro kváskovou lžička kvásku), vanilka, citr. kůra, špetka soli. Ideální příprava je v domácí pekárně.

Kvasnicové: droždí necháme vzejít s troškou mléka, mouky a Sladěnkou. Přidáme postupně ostatní suroviny, až vznikne nelepivé těsto. Důkladně prohněteme a necháme kynout asi tak hodinku. Pak těsto přeložíme,



*eba kulaté makovky*

necháme chvíli odpočinout a rozdělíme na kousky, já dělám obvykle 100 g, ale váha je samozřejmě libovolná. Uděláme malé bochníčky, které zas necháme malou chvíli odpočinout. Z nich pak rozválíme loupáky, které necháme na plechu kynout asi tak půl hodinky nebo v lednici přes noc. Potřeme vajíčkem, posypeme mákem a pečeme pěkně dohněda. Já pečů na 220°C, ale je potřeba vyzkoušet, trouby jsou individuální ;-).



t  
e Nutelou

Kváskové:

lžičku kvásku (může být žitný) rozkvasíme s mlékem a cca 200 g mouky (můžeme trochu nakombinovat hladkou s celozrnnou pšeničnou nebo špaldovou, většinou kvásku více chutná), ideální je rozkvasit nadvokrát. Pěkně aktivní kvásek pak smícháme se zbytkem surovin, pořádně prohněteme a necháme kynout dle potřeby, cca 2 hodiny. Pak těsto přeložíme, necháme chvilku odpočinout a rozdělíme na kousky, já dělám obvykle 100 g, ale váha je samozřejmě libovolná. Uděláme malé bochníčky, které zas necháme malou chvilku odpočinout. Z nich pak rozválíme loupáky, které necháme na plechu kynout, bude to trvat delší dobu než u kvasnic, nebo v lednici přes noc. Potřeme vajíčkem, posypeme mákem a pečeme pěkně dohněda. Já pečů na 220°C, ale je potřeba vyzkoušet, trouby jsou individuální ;-).

Kváskovou variantu tradičně doporučuji zkusit těm, co již umí péct z kvásku chleba.

*Vyzkoušeli jste to? Podařilo se? Napište svoje zkušenosti do diskuse a pošlete fotku na [marta@kvaskovepeceni.cz](mailto:marta@kvaskovepeceni.cz), ať ji mohu dát na výstavku!*



