

15.003 - Buchty pečené plnené makom

Kategória: Pokrmý múčne

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina									
	MJ	A		B		C		D		
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá Čistá
Múka polohrubá	kg	7,5	7,5	9,77	9,7	11,8	11,8	13,8	13,8	
Droždie	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	
Cukor kryštálový	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,1	1,1	
Soľ	kg	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	
Vajcia	ks	12	0,6	16	0,8	18	0,9	22	1,1	
Olej	kg	1,4	1,4	2	2	2,7	2,7	3,3	3,3	
Mlieko	l	4	4	5,5	5,5	6,5	6,5	7,5	7,5	
Cukor práškový	kg	0,45	0,45	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	
Plnka:										
Mak	kg	2,3	2,3	2,8	2,8	3,5	3,5	4	4	
Cukor práškový	kg	1,2	1,2	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	
Mlieko	l	0,8	0,8	1	1	1,5	1,5	2	2	

Alergény: 1 - Obilniny, 3 - Vajcia, 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	180	220	260	300	
Hmotnosť spolu:	180	220	260	300	

Technologický postup:

Z časti vlažného mlieka, cukru a droždia pripravíme kvások. Múku preosejeme, pridáme cukor, soľ, kvások, vajcia a tuk. S vlažným mliekom vypracujeme cesto, ktoré necháme vykysnúť. Vykysnuté cesto rozdělíme na diely a plníme plnkou. Zabalíme, poukladáme na vymastený plech, dobre pomastíme. Necháme ešte podkysnúť. Upečieme.

Pred podávaním upečené buchty posypeme práškovým cukrom.

Plnka: mak zomelieme, zmiešame s práškovým cukrom, zalejeme vriacim mliekom tak, aby plnka bola ľahko roztierateľná.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

Skup.	Kcal	kJ	B.Živ.	B.Ras.	Tuky	Sach.	Ca	P	Fe	Vit.A	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	Vlák.
A:	461	1930	9,57	0,00	11,5	78,2	253,4		0,90					0,5	1,70
B:	607	2541	12,62	0,00	15,9	101,2	313,7		1,20					0,7	2,30
C:	772	3228	15,42	0,00	21,7	126,0	391,1		1,40					0,8	2,80
D:	920	3848	18,21	0,00	26,5	148,9	449,8		1,70					1,0	3,20