

# เค้กบублиนา Bublanina



## เค้กบублиนา Bublanina

**เค้กบублиนา Bublanina** ไม่มีอะไรที่มีความสุขมากไปกว่าการได้กินของอร่อย ที่เราทำเองได้ที่บ้าน แอดแก้วดา ขอแนะนำ เค้กบублиนาเค้กสไตล์เช็ก ซึ่งแอดแก้วดาลองทำตามแล้วอร่อยมากๆเลยคะ อยากแชร์สูตรเลย สูตรเค้กบублиนา Bublanina ด้วยส่วนผสมที่เรียบง่าย ทำไม่ยากแต่อร่อยเป็นข้อได้เปรียบที่ใหญ่ที่สุดของสูตรนี้ เค้กนุ่มๆ หอมไข่ ตัดเปรี้ยวด้วยรสผลไม้ อร่อยมากเลยละคะลองจินตนาการถึง จะมีอะไรเลิศไปกว่านี้ เกินมานานานหิวแล้ว มาทำเค้กบублиนาจัดไปคะ อร่อยกันปั้งๆ มาคะดาวโน่ไหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท่าก้าว เข้าครัวไปกับเมนูเค้กบублиนากันเลยคะ

### สูตรเค้กบублиนา

ไข่ 4 ฟอง

น้ำตาล 200 กรัม

## สูตรเค้กบุบลานินา

น้ำมัน 100 กรัม

แป้งสาลีอเนกประสงค์ 200 กรัม

ผลไม้ 500 กรัม

ผงฟู 1 ชอง

น้ำตาลวานิลลา 1 ชอง

## วิธีทำเค้กบุบลานินา

ผสมไข่กับน้ำตาลจนฟู

ค่อยๆ เติมน้ำมัน จากนั้นใส่แป้ง ผงฟู และน้ำตาลวานิลลา แล้วผสมจนได้แป้งที่เนียน

เทแป้งลงในถาดอบและจัดผลไม้สดไว้ด้านบน

นำเข้าอบในเตาอบอุณหภูมิ 160°C ประมาณ 30 นาที จนเป็นสีเหลืองทองเล็กน้อย ทานให้อร่อยนะคะ



ขอขอบคุณข้อมูล – <https://www.tasteatlas.com/bublanina/recipe>

## ประวัติเค้กบุบลานินา

เป็นการยากที่จะระบุว่า bublanina เกิดขึ้นที่ไหนและเมื่อไหร่ แต่แน่นอนว่าเกือบทุกครอบครัวในเช็กมีสูตรของตัวเองสำหรับเค้กนี้ ชื่อนี้มาจากคำในภาษาเช็ก *bublina* ซึ่งหมายถึง ฟอง และหมายถึงลักษณะของเค้ก แม้ว่านักประวัติศาสตร์ด้านอาหารบางคนจะมองว่าเค้กฝรั่งเศส *clafoutis* ซึ่งมักทำจากเชอร์รี่ แต่เนื้อของ bublanina จะมีความฟูและจับคู่กับกาแฟได้อย่างสวยงาม ซึ่งทำให้เป็นของหวานหลังอาหารกลางวันหรือ แม้แต่อาหารเช้า เป็นผล

ให้ bublanina เป็นที่นิยมในฐานะของหวานอย่างรวดเร็วหลังมีอาหารของครอบครัว แต่ยังพบได้ทั่วไปในเมนูของร้านน้ำชาเช็กและร้านกาแฟ

## วัตถุดิบเค้กบุบลานินา

### eggs

ไข่ (Eggs) เป็นหนึ่งในอาหารโปรตีนสูง ใน 1 ฟองจะมีโปรตีน 6 กรัม จึงถือเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี ซึ่งผู้ที่ต้องการมีกล้ามเนื้อทั้งหลายต่างเลือกรับประทาน เพราะเชื่อว่าจะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อได้ดี เนื่องจากโปรตีนมีส่วนช่วยในการเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย เนื่องจากไข่มีสารโคลีน (Choline) มากถึง 20% เป็นปริมาณที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน ที่เมื่อไปรวมกับกรดไขมันฟอสโฟลิพิด (Phospholipid) จะเกิดเป็นสารเลซิทีน (Lecithin) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของสมอง จึงเชื่อกันว่าไข่อาจช่วยเสริมสร้างการทำงานของสมอง และช่วยให้ระบบประสาทแข็งแรงได้

### sugar

น้ำตาล (Sugar) คือ สารประกอบคาร์โบไฮเดรตประเภทโมโนแซ็กคาไรด์ (monosaccharide) และไดแซ็กคาไรด์ (disaccharide) ซึ่งมีรสหวาน โดยทั่วไปจะได้มาจากอ้อย มะพร้าว แต่โดยทั่วไปแล้วจะเรียกอาหารที่มีรสหวานว่าน้ำตาลแทบทั้งสิ้น เช่น ทำมาจากตาลจะเรียกว่าตาลโตนด ทำมาจากมะพร้าวจะเรียกว่าน้ำตาลมะพร้าว ทำมาจากงวงจากจะเรียกว่าน้ำตาลจาก ทำมาจากงบจะเรียกว่าน้ำตาลงอบ ทำมาจากอ้อยแต่ยังไม่ได้ทำเป็นน้ำตาลทรายจะเรียกว่าน้ำตาลทรายดิบ ถ้านำมาทำเป็นเม็ดจะเรียกว่าน้ำตาลทราย หรือนำมาทำเป็นก้อนแข็งคล้ายกวาดจะเรียกว่าน้ำตาลกวาด ฯลฯ

### baking powder

เบคกิ้งปาวเดอร์ หรือ ผงฟู เป็นส่วนผสมแห้งของสารเคมีคือ เบคกิ้งโซดา+กรดอ่อนๆ + แป้ง เป็นตัวที่ทำให้ขนมของเราขึ้นฟูขึ้นเช่นกัน เราจะเห็นว่าในส่วนผสมของผงฟูนั้นมีกรดอ่อนๆ ผสมอยู่แล้วเมื่อเติมน้ำลงไป กรดอ่อนและด่างอ่อนๆ จากเบคกิ้งโซดาก็จะทำปฏิกิริยาเกิดฟองแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ขึ้นมา ด้วยความที่มีกรดเป็นส่วนผสมอยู่แล้ว ดังนั้นจึงไม่จำเป็นต้องอาศัยกรดจากวัตถุดิบอื่นๆ ของอาหาร ขนมปังที่ทำมาจากส่วนผสมของสารเคมีแบบแห้งว่า Quick bread ยกตัวอย่างเช่น แพนเค้ก มัฟฟิน หรือบิสกิต เป็นต้น

### vanilla

วานิลลา (Vanilla) เป็นกลิ่นที่ได้จากฝักของกล้วยไม้สกุล Vanilla ต้นกำเนิดจากเม็กซิโก ชื่อวานิลลามาจากคำในภาษาสเปนว่า “บายน์เนีย” (vainilla) ซึ่งแปลว่า ฝักเล็ก ๆ วานิลลามักถูกนำมาใช้แต่งกลิ่นในการทำอาหารประเภทของหวานและไอศกรีม

THE  
PINTO RECIPE



# หน้าแรกปิ่นโตเรซีพี้