เค้กบุบลานินา Bublanina

เค้กบุบลานินา Bublanina

เค้กบุบลานินา Bublanina ไม่มีอะไรที่มีความสุขมากไปกว่าการได้กินของอร่อย ที่เราทำเองได้ที่บ้าน แอดแก้วตาขอนำเสนอ เค้กบุบลานินาเค้กสไตล์เช็ก ซึ่งแอดแก้วตาลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยค่ะ อยากแชร์สูตรเลย สูตรเค้กบุบลานินา Bublanina ด้วยส่วนผสมที่เรียบง่าย ทำไม่ยากแต่อร่อยเป็นข้อได้เปรียบที่ใหญ่ที่สุดของสูตรนี้ เค้กนุ่มๆ หอมไข่ ตัดเปรี้ยวด้วยรสผลไม้ อร่อยมากเลยล่ะค่ะลองจินตนาการถึง จะมีอะไรเลิศไปกว่านี้ เกริ่นมานานหิวแล้ว มาทำเค้กบุบลานินาจัดไปค่ะ อร่อยกันปังๆ มาค่ะดาวน์โหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูเค้กบุบลานินากันเลยค่ะ

สูตรเค้กบุบลานินา
ไข่ 4 ฟอง
น้ำตาล 200 กรัม

สูตรเค้กบุบลานินา
น้ำมัน 100 กรัม
แป้งสาลีอเนกประสงค์ 200 กรัม
ผลไม้ 500 กรัม
ผงฟู 1 ซอง
น้ำตาลวานิลลา 1 ซอง

วิธีทำเค้กบุบลานินา
ผสมไข่กับน้ำตาลจนฟู
ค่อยๆเติมน้ำมัน จากนั้นใส่แป้ง ผงฟู และน้ำตาลวานิลลา แล้วผสมจนได้แป้งที่เนียน
เทแป้งลงในถาดอบและจัดผลไม้สดไว้ด้านบน
นำเข้าอบในเตาอบอุ่นที่ 160˚C ประมาณ 30 นาที จนเป็นสีเหลืองทองเล็กน้อย ทานให้อร่อยนะคะ

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

ประวัติเค้กบุบลานินา

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

ให้ bublanina เป็นที่นิยมในฐานะของหวานอย่างรวดเร็วหลังมื้ออาหารของครอบครัว แต่ยังพบได้ทั่วไปในเมนูของร้านน้ำชาเช็กและร้านกาแฟ

วัตถุดิบเค้กบุบลานินา

eggs

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

sugar

น้ำตาล (Sugar) คือ สารประกอบคาร์โบไฮเดรตประเภทโมโนแซ็กคาไรด์ (monosaccharide) และไดแซ็กคาไรด์ (disaccharide) ซึ่งมีรสหวาน โดยทั่วไปจะได้มากจากอ้อย มะพร้าว แต่โดยทั่วไปแล้วจะเรียกอาหารที่มีรสหวานว่าน้ำตาลแทบทั้งสิ้น เช่น ทำมาจากตาลจะเรียกว่าตาลโตนด ทำมาจากมะพร้าวจะเรียกว่าน้ำตาลมะพร้าว ทำมาจากงวงจากจะเรียกว่าน้ำตาลจาก ทำมาจากงบจะเรียกว่าน้ำตาลงบ ทำมาจากอ้อยแต่ยังไม่ได้ทำเป็นน้ำตาลทรายจะเรียกว่าน้ำตาลทรายดิบ ถ้านำมาทำเป็นเม็ดจะเรียกว่าน้ำตาลทราย หรือถ้านำมาทำเป็นก้อนแข็งคล้ายกรวดจะเรียกว่าน้ำตาลกรวด ฯลฯ

baking powder

เบคกิ้งพาวเดอร์ หรือ ผงฟู เป็นส่วนผสมแห้งของสารเคมีคือ เบคกิ้งโซดา+กรดอ่อนๆ + แป้ง เป็นตัวที่ทำให้ขนมของเรานั้นฟูขึ้นเช่นกัน เราจะเห็นว่าในส่วนผสมของผงฟูนั้นมีกรดอ่อนๆ ผสมอยู่แล้วเมื่อเติมน้ำลงไปกรดอ่อนและด่างอ่อนๆ จากเบคกิ้งโซดาก็จะทำปฏิกริยาเกิดฟองแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ขึ้นมา ด้วยความที่มีกรดเป็นส่วนผสมอยู่แล้ว ดังนั้นจึงไม่จำเป็นต้องอาศัยกรดจากวัตถุดิบอื่นๆ ของอาหาร ขนมปังที่ทำมาจากส่วนผสมของสารเคมีแบบแห้งว่า Quick bread ยกตัวอย่างเช่น แพนเค้ก มัฟฟิน หรือบิสกิต เป็นต้น

vanilla

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

THE
PINTO RECIPE
หน้าแรกปิ่นโตเรซิพี