

# กล้วยไข่เชื่อม Sweet banana coconut cream



## กล้วยไข่เชื่อม Sweet banana coconut cream

กล้วยไข่เชื่อม **Sweet banana coconut cream** แอดก้านตองจะนำเสนอเมนูขนมหวานสไตล์ไทย ซึ่งแอดก้านตองลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยคะ อยากรีวิวสูตรเลย นั่นคือกล้วยไข่เชื่อม ใครได้ชิมต้องพากันหลงรัก กล้วยไข่สีเหลืองทองอร่าม เชื่อมมาเป็นอย่างดีหวานกำลังดี ตัดเลี่ยนเล็กน้อยด้วยความเค็มของกะทิสดๆมันๆ เป็นขนมหวานปิดท้ายมื้อที่พิเศษที่สุดสูตรนี้เป็นสูตรง่ายๆ ทำตามได้ไม่ยากเลยคะ ความอร่อยของสูตรนี้เอาไปเลยคะ ระดับมิชลินสตาร์ เอาละคะ เพื่อไม่ให้เป็นการเสียเวลา มาทำกล้วยไข่เชื่อมกัน เมนูนี้อาจเป็นเมนูชิกเนเจอร์ ของเพื่อนๆก็ได้ มาคะ ดาวนโหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูกล้วยไข่เชื่อมกันเลยคะ

### สูตรกล้วยไข่เชื่อม

– สำหรับกล้วยไข่

น้ำสะอาด 1 ลิตร

เกลือ 1 ช้อน

## สูตรกล้วยไข่เชื่อม

กล้วยไข่ 1 หวี

– สำหรับน้ำเชื่อม

น้ำสะอาด 1 ลิตร

ใบเตย 1 กำ

น้ำตาลทราย 800 กรัม

น้ำตาลปี๊บ 150 กรัม

– สำหรับกะทิราดหน้า

หัวกะทิ 500 กรัม

เกลือ 3/4 ช้อนชา

ใบเตย 1 กำ

## วิธีทำกล้วยไข่เชื่อม

ซึ่งดวงวัด ส่วนผสมเครื่องปรุงต่างๆ ให้เรียบร้อยสูตรจะได้ไม่คลาดเคลื่อนนะคะ

เตรียมน้ำ 1 ลิตรใส่ลงไปให้อ่างผสมตามด้วยเกลือคนให้เข้ากัน ปอกกล้วยไข่ลงไปแช่

– วิธีทำน้ำเชื่อม

ในกระทะทองเหลือง ใส่น้ำสะอาดลงไป ตามด้วยน้ำตาลทราย น้ำตาลปี๊บ เกลือ ใบเตยมัด

เปิดไฟกลางอย่าแรงค่อยๆเชื่อมน้ำเชื่อมให้เหนียว ใช้ทัพพีคนตลอดเวลา

หรือไฟอ่อนลง ใส่กล้วยลงไปเชื่อม พยายามกดให้กล้วยจมน้ำเชื่อม เอาทัพพีตักน้ำเชื่อมรดกล้วยตลอดเวลา

เมื่อสุกเหลืองสวยงาม ทองอร่ามดีแล้วช้อนขึ้นมา เพื่อรอราดน้ำกะทิ

– วิธีทำน้ำกะทิ

ในกระทะทองเหลือง ใส่หัวกะทิ เกลือ และใบเตย เปิดไฟเบาๆ เคี่ยวจนกะทิเริ่มคนปิดไฟ เพื่อเป็นกะทอราดหน้ากล้วยเชื่อม

จัดเสิร์ฟกล้วยเชื่อมโดยการ ใส่กล้วยในจานราดด้วยน้ำกะทิข้นๆ หอมหวานมัน อร่อยดีใจทุกคนค่ะ ทานให้อร่อยนะคะ

# รวมสูตรอาหารไทย

ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ ก๊ับข้าวกับปลาโอ PlaoCooking จาก [https://www.youtube.com/watch?v=dwa\\_Cu9yw4k](https://www.youtube.com/watch?v=dwa_Cu9yw4k)

กดติดตามคุณก๊ับข้าวกับปลาโอ PlaoCooking ได้ที่ปุ่มนี้เลยจ้า เมนูเด็ดรอเพื่อนๆอยู่

SUBSCRIBE 

## วัตถุดิบกล้วยไข่เชื่อม

### banana

“กล้วย” นับเป็นผลไม้ที่อยู่คู่คนไทยมานาน เป็นทั้งอาหารเด็ก อาหารกลางวันนักเรียน ผลไม้ให้พลังงานนักกีฬา ของหวานของผู้ใหญ่ ไปจนถึงผลไม้หม่ำๆ เคี้ยวง่ายของผู้สูงอายุ นอกจากรสชาติอร่อยหวานหอมจนสามารถนำมารับประทานได้ทั้งแบบสดๆ และแปรรูปเป็นสารพัดขนมแล้ว ยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมายอีกด้วย เนื่องจากกล้วยเป็นผลไม้ที่มีกากใยอาหารอย่างพอเหมาะ จึงทำให้กล้วยมีส่วนช่วยในการควบคุมระดับคอเลสเตอรอลไม่ให้สูงเกินไป ซึ่งเป็นหนึ่งในปัจจัยที่จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอื่นๆ ตามมา เช่น โรคเบาหวาน และโรคหลอดเลือดหัวใจ เป็นต้น

### salt

เกลือ (Salt) หรือเกลือโซเดียมนั้นมีแร่ธาตุหลายชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย หากรับประทานในปริมาณที่เหมาะสมก็อาจส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย ดังนี้ ป้องกันภาวะความดันโลหิตสูง, ป้องกันภาวะขาดน้ำ และป้องกันการขาดไอโอดีน แต่ต้องรับประทานในขนาดที่เหมาะสมต่อวันมิเช่นนั้นจะเกิดโทษต่อร่างกาย มากกว่าได้ประโยชน์

### syrup

ไซรัป (Syrup) หรือที่รู้จักในภาษาไทยว่า “น้ำเชื่อมหรือยาน้ำเชื่อม” คือสารให้ความหวานผลิตจากธรรมชาติที่นำมาปรุงแต่งและผ่านกรรมวิธีต่างๆ เพื่อให้ได้ออกมาเป็นสิ่งที่สามารถรับประทานได้ ส่วนประกอบหลักของไซรัปจะมีน้ำตาลกลูโคสอยู่ หรืออาจมีสารให้ความหวานอื่นๆ ประกอบอยู่ด้วย

### sugar

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

## milk

นม หรือน้ำนม (Milk) คือ ของเหลวสีขาวที่มีสารอาหารที่จำเป็นสำหรับเด็กหรือสัตว์เกิดใหม่ ที่ผลิตออกมาจากเต้านมของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม อาทิเช่น มนุษย์ วัว แพะ แกะ อูวาย ม้า ลา อูฐ จามรี เร็นเดียร์ ลามา แมวป่า และยังสามารถไปถึงเครื่องดื่มนมที่ใช้แทนนมด้วย เช่น นมถั่วเหลือง นมข้าว นมข้าวโพด นมแอลมอนด์ เป็นต้น

