

คุกกี้ธัญพืช Whole Grain Cookies



คุกกี้ธัญพืช Whole Grain Cookies

คุกกี้ธัญพืช Whole Grain Cookies ไม่มีอะไรที่แสนสุขใจเกินไปกว่าการได้ทานเมนูเด็ดสุดอร่อย ที่ทำด้วยฝีมือเราเอง แอดก้านทองชวนทำเมนู คุกกี้ธัญพืชสไตล์ไทย ซึ่งแอดก้านทองลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยละ ออยากแชร์สูตรเลย คุกกี้ที่ประกอบไปด้วยวัตถุดิบที่ดีต่อใจหลากหลายด้วยธัญพืชที่มีคุณประโยชน์ ทั้งอัลมอนด์ กรอบกรอบ เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ประกอบเป็นคุกกี้กรอบกรอบชั้นดีติดดูสิ ของอร่อยอย่างนี้ต้องห้ามพลาด แค่คิดก็อยากกินแล้ว มาทำคุกกี้ธัญพืชจัดไปละ อร่อยเด็ดทำให้คนชม มาละดาวโน้ลลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวทำก้าวเข้าครัวไปกับเมนูคุกกี้ธัญพืชกันเลยละ

สูตรคุกกี้ธัญพืช

แป้งสาลีเอนกประสงค์ 600 กรัม

ชอร์ตเทนนิ่งน้ำมันรำข้าวคิง 325 กรัม

ผงฟู 1/2 ช.ช.

ไอซิ่ง 250 กรัม

สูตรคุกกี้ธัญพืช

ไข่ไก่ 2 ฟอง

กลิ่นวานิลลา 2 ช้อนชา

เกลือป่น 1+1/4

อัลมอนด์แบบแท่ง 40 กรัม

ถั่วลิสง 40 กรัม

เมล็ดแฟลกซ์ 20 กรัม

ควินัว 3 สี 30 กรัม

เม็ดมะม่วงหิมพานต์ 40 กรัม

วอลนัท 40 กรัม

วิธีทำคุกกี้ธัญพืช

ใส่ชอร์ตเทนนิ่งลงในอ่างผสม ตีให้ไม่เป็นก้อนตามลงไปด้วยน้ำตาลไอซิ่ง ตีให้ส่วนผสมขึ้นฟู

ค่อยๆ ทะยอยใส่ไข่ไก่ไปที่ละฟอง ตีให้เข้ากัน ใส่กลิ่นวานิลลา

ค่อยๆ ร่อนแป้งสาลีอเนกประสงค์ลงไป ใช้ไม้พายค่อยๆ ตะล่อมให้เข้ากัน

เมื่อเข้ากันดีแล้วค่อยๆ ทะยอยใส่ธัญพืชที่เตรียมไว้ลงไป คนให้ส่วนผสมเข้ากัน

ใช้ที่ตักไอศกรีมค่อยๆ ตักคุกกี้เป็นสภูปลงใน ที่รองอบที่รองด้วยกระดาษรองอบแล้ว กดคุกกี้ให้แบนลง

แต่งหน้าคุกกี้ด้วยธัญพืชอีกครั้งตามใจชอบ

อบอุณหภูมิ 180 C เป็นเวลา 20 นาทีโดยใช้ไฟบนล่าง

พักให้เซตตัว 5 นาทีจากนั้นเอาออกจากถาด มาพักบนตะแกรง

รอให้เย็นจะได้คุกกี้ธัญพืชแสนอร่อยมากคุณค่าแล้วค่ะ ทานให้ร่อนนะค่ะ

รวมสูตรอาหารไทย

ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ ครั้วป๋ามารายห์ จาก <https://www.youtube.com/watch?v=pEOwJz0i0hc>

กดติดตามคุณครั้วป๋ามารายห์ ได้ที่ปุ่มนี้เลยจ้า เมนูเด็ดรอเพื่อนอยู่



วัตถุดิบคูกี้ธัญพืช

baking powder

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

eggs

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

vanilla

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

salt

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

almond

ถั่วอัลมอนด์ เป็นถั่วที่มีคุณค่าทางสารอาหารต่อร่างกายสูงกว่าถั่วชนิดอื่น ๆ มาก และยังมีติด 1 ใน 10 ของสุดยอดอาหารเพื่อสุขภาพอีกด้วย ถ้าคุณสามารถเห็นคุณค่าทางโภชนาการของถั่วชนิดนี้เทียบกับผักและผลไม้ชนิดอื่น ๆ แล้วคุณจะต้องตกใจ เพราะมีวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญที่มีประโยชน์ต่อร่างกายทั้งนั้น และแถมยังมีปริมาณที่มากเสียด้วย

walnuts

วอลนัท (Walnuts) อาหารสุขภาพที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ เมลาโทนิน วิตามินอี โอเมก้า 3 และสารอาหารอื่นๆ อีกมากมาย แต่มีโอกาทำให้เกิดอาการแพ้อาหาร จึงควรรับประทานอย่างระมัดระวัง โดยสายพันธุ์ที่นิยมรับประทานในท้องตลาดมี 4 สายพันธุ์ ได้แก่ Persian Black walnut Japanese walnut หรือ Butternut

