

คุกเก็ธัญพีช Whole Grain Cookies



คุกเก็ธัญพีช Whole Grain Cookies

คุกเก็ธัญพีช Whole Grain Cookies ไม่มีอะไรที่แสนสุขใจเกินไปกว่าการได้ทานเมนูเด็ดสุดอร่อย ที่ทำด้วยฝีมือเราเอง แอดก้าນตองชวนทำเมนู คุกเก็ธัญพีชสไตรเล่ไทย ซึ่งแอดก้าນตองลงทำมาแล้วร้อยมากๆเลยค่ะ อยากแชร์ สูตรเลย คุกเก็ตที่ประกอบไปด้วยวัตถุดิบที่ดีต่อใจหลากหลายด้วยธัญพีชที่มีคุณประโยชน์ ทั้งอัลมอนด์ กรุบกรอบ เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ประกอบเป็นคุกเก็ธัญพีชชั้นเด็ดดูสิ ของอร่อยอย่างนี้ต้องห้ามพลาด แค่คิดก็อยากกินแล้ว มาทำคุกเก็ธัญพีชจัดไปค่ะ อร่อยเด็ดทำให้คุณ มาค่าดาวน์โหลดสูตร มืออาชีวะคงจะหลิว มือช่างจับกระทะ สาวเทา ก้าวเข้าครัวไปกับเมนูคุกเก็ธัญพีชกันเลยค่ะ

สูตรคุกเก็ธัญพีช

แป้งสาลีเอนกประสงค์ 600 กรัม

ชอร์ตเทนนิ่งน้ำมันรำข้าวคิง 325 กรัม

ผงฟู 1/2 ช.ช.

ไอซิ่ง 250 กรัม

ສູຕາຄຸກກີ້ນໜູພື້ນ

ໄຊໄກ່ 2 ພອງ

ກລິນວານິລາ 2 ຂໍອນຫາ

ເກລືອປັນ 1+1/4

ອັລມອົນດີແບບແທ່ງ 40 ກຣຳມ

ຄ້າວລືສົງ 40 ກຣຳມ

ເມີລືດແພລກໜີ 20 ກຣຳມ

ຄວິນວ້າ 3 ສີ 30 ກຣຳມ

ເມີດມະມ່ວງທິມພານຕີ 40 ກຣຳມ

ວາລັນທັກ 40 ກຣຳມ

ວິທີກຳຄຸກກີ້ນໜູພື້ນ

ໃສ່ຂອງຕ່າມທີ່ເປັນກຳນົດຕາມລົງໄປດ້ວຍນໍາຕາລໄອຊີ່ງ ຕີ່ໃຫ້ສ່ວນຜສມບື້ນຝູ

ຄ່ອຍງ່າ ທະຍອຍໃສໄຊໄກ່ໄປທີ່ລະພອງ ຕີ່ໃຫ້ເຂົາກັນ ໄສກລິນວານິລາ

ຄ່ອຍງ່າ ວ່ອນແປ່ງສາລືອເນກປະສົງຄົງໄປ ໃຊ້ໄໝພາຍຄ່ອຍງ່າຕະລ່ອມໃຫ້ເຂົາກັນ

ເມື່ອເຂົາກັນດີແລ້ວຄ່ອຍງ່າທະຍອຍໃສ່ຮັບໜູພື້ນທີ່ເຕີຍມໄວ້ລົງໄປ ດັນໃຫ້ສ່ວນຜສມເຂົາກັນ

ໃຊ້ທີ່ຕັກໄອສກຣີມຄ່ອຍງ່າຕັກຄຸກກີ້ນໜູພື້ນ ທີ່ເປັນສຸກູປັບປຸງໃນ ທີ່ຮອງອົບທີ່ຮອງດ້ວຍກະຕາຊະຮອງອົບແລ້ວ ກົດຄຸກກີ້ນໜູພື້ນໄໝແບນລົງ

ແຕ່ງໜ້າຄຸກກີ້ນໜູພື້ນຂອງຕັກຄຸກກີ້ນໜູພື້ນ ອົບອົບຫຼຸງ 180 C ເປັນເວລສ 20 ນາທີໂດຍໃຊ້ໄຟບນລ່າງ

ພັກໃຫ້ເຫຼືດຕ້ວ 5 ນາທີຈາກນັ້ນເອາອກຈາກຄາດ ມາພັກບນຕະແກງ

ຮອໃຫ້ເຢັນຈະໄດ້ຄຸກກີ້ນໜູພື້ນແສນວ່ອຍມາກຄຸນຄ່າແລ້ວຄ່າ ທານໄທ້ວ່ອຍນະຄະ



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

กดติดตามคุณครัวป้ามารัยห์ ได้ที่ปุ่มนี้เลยจ้า เมนูเด็ดรอเพื่อนๆอยู่

SUBSCRIBE

วัตถุดินคุก กี๊ชญพิช

baking powder

เบคกิ้งพาวเดอร์ หรือ ผงฟู เป็นส่วนผสมแห้งของสารเคมีคือ เบคกิ้งโซดา+กรดอ่อนๆ + แป้ง เป็นตัวที่ทำให้ ขนมของเรานั้นฟูขึ้น เช่น กาน เรากลัวเห็นว่าในส่วนผสมของผงฟูนั้นมีกรดอ่อนๆ ผสมอยู่แล้ว เมื่อเติมน้ำลงไป กรดอ่อนและด่างอ่อนๆ จากเบคกิ้งโซดา ก็จะทำปฏิกิริยาเกิดฟองแก๊สcurrับอนได้ออกไชด์ขึ้นมา ด้วยความที่มี กรดเป็นส่วนผสมอยู่แล้ว ดังนั้นจึงไม่จำเป็นต้องอาศัยกรดจากวัตถุดินอื่นๆ ของอาหาร ข้นปังที่ทำมาจากส่วน ผสมของสารเคมีแบบแห้งๆ ว่า Quick bread ยกตัวอย่างเช่น แพนเค้ก มัฟฟิน หรือบิสกิต เป็นต้น

eggs

ไข่ (Eggs) เป็นหนึ่งในอาหารโปรตีนสูง ใน 1 ฟองจะมีโปรตีน 6 กรัม จึงถือเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี ซึ่งผู้ที่ต้องการมีกล้ามเนื้อทั้งหลายด่างเลือกรับประทาน เพราะเชื่อว่าจะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อได้ดี เนื่องจาก โปรตีนมีส่วนช่วยในการเดินโดยและช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย เนื่องจากไข่มีสารโคลีน (Choline) มากถึง 20% เป็นปริมาณที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน ที่เมื่อไปรวมกับกรดไขมันฟอสฟอลิพิด (Phospholipid) จะเกิดเป็นสารเลซิทิน (Lecithin) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของสมอง จึงเชื่อกันว่าไข่อาจช่วยเสริมสร้างการทำงานของสมอง และช่วยให้ระบบประสาทแข็งแรงได้

vanilla

วนิลลา (Vanilla) เป็นกลิ่นที่ได้จากผักของกล้วยไม้สกุล Vanilla ต้นกำเนิดจากเม็กซิโก ซึ่งวนิลามาจากคำในภาษาสเปนว่า “ไบย์นียา” (vainilla) ซึ่งแปลว่า ฝักเล็ก ๆ วนิลามักถูกนำมาใช้แต่งกลิ่นในการทำอาหาร ประเภทของหวานและไอศครีม

salt

เกลือ (Salt) หรือเกลือโซเดียมนั้นมีแร่ธาตุหลักชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย หากรับประทานในปริมาณที่เหมาะสมก็อาจส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย ดังนี้ ป้องกันภาวะความดันโลหิตต่ำ, ป้องกันภาวะขาดน้ำ และป้องกันการขาดไฮโอดีน แต่ต้องรับประทานในขนาดที่เหมาะสมต่อวันมิเช่นนั้นจะเดิดโทษต่อร่างกายมากกว่าได้ประโยชน์

almond

ถั่วอัลมอนด์ เป็นถั่วที่มีคุณค่าทางสารอาหารต่อร่างกายสูงกว่าถั่วนิดอื่น ๆ มาก และยังติด 1 ใน 10 ของสุดยอดอาหารเพื่อสุขภาพอีกด้วย ถ้าคุณได้เห็นคุณค่าทางโภชนาการของถั่วนิดนี้เทียบกับผักและผลไม้ชนิดอื่น ๆ แล้วคุณจะต้องตกใจ เพราะมีวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญที่มีประโยชน์ต่อร่างกายทั้งนั้น และแกรมยังมีปริมาณที่มากເສີຍດ้วย

walnuts

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

