

ชีสเค้กคีโต Keto Cheese Cake ใครว่ากินคีโตต้องงดของหวาน



ชีสเค้กคีโต Keto Cheese Cake

กินคีโต ก็กินเค้กได้เหมือนกันนะ อร่อยด้วย!

“ชีสเค้กคีโต เนื้อนุ่ม แสนอร่อย ไม่ต้องใส่แป้ง ไม่ต้องใส่น้ำตาล
ทานตอนอบเสร็จร้อนๆ ก็อร่อย หรือจะแช่เย็นเก็บไว้ทาน ก็อร่อยไป
อีกแบบ”

ชีสเค้กคีโตสูตรนี้ เป็นสูตรหวานน้อย ที่ไม่ใส่ทั้งแป้งและน้ำตาล ซึ่งเหมาะกับผู้ที่รับประทานคีโตอยู่เป็นอย่างมาก ถึงจะไม่ได้กินคาร์โบไฮเดรตก็สามารถกินเค้กอร่อยๆ ได้นะ วันนีัรสรินทร์ขอนำเสนอ ชีสเค้กคีโตสูตรเด็ด ที่นุ่มละมุน

ลีน ยิ่งกินกับสตรอเบอร์รี่ ไม่ว่าจะเป็นสตรอเบอร์รี่สด หรือสตรอเบอร์รี่แช่แข็ง ก็ยิ่งอร่อยล้ำไปอีก หยุดกินไม่ได้เลยที่เดียวจ้า ใครอยาการู้สูตรเด็ดนี้ ตามไปลองกันได้เลย

บางคนอาจจะสงสัยว่า “คีโต” คืออะไร “คีโต” คือ การกินอาหารแบบคีโตเจนิค ไดเอต (Ketogenic Diet) ซึ่งเป็นการกินที่เน้นปริมาณไขมันสูง โปรตีนปริมาณปานกลาง และตามด้วยคาร์โบไฮเดรต (แป้งและน้ำตาล) ในปริมาณที่น้อยมาก เพื่อให้ร่างกายของเราดึงพลังงานจากส่วนอื่นๆ มาทดแทน นั่นก็คือการดึงไขมันที่สะสมในร่างกายมาใช้นั่นเอง ซึ่งชีสเค้กคีโตสูตรนี้ เหมาะกับผู้ที่ทานคีโตอยู่เป็นอย่างมาก เพราะไม่ได้ใส่ทั้งแป้งและน้ำตาลนั่นเอง

Highlight

- วิธีทำและลำดับขั้นตอนในการทำชีสเค้กคีโต Keto Cheese Cake (สูตรหวานน้อย)
- เคล็ดลับบรรณิรณที่ทำให้ขนมเค้กมีความอร่อย นุ่มละมุนลิ้น

ส่วนผสมของชีสเค้กคีโต Keto Cheese Cake

- | | | |
|--|-----|----------|
| • ไข่ไก่ เบอร์ 0 | 6 | ฟอง |
| • สารให้ความหวาน อิริทริทอล (Erythritol) | 120 | กรัม |
| • เนยสด | 90 | กรัม |
| • ครีมชีส | 250 | กรัม |
| • วิปปิ้งครีม | 150 | กรัม |
| • ครีมออฟฟัททาร์ | 1/2 | ช้อนชา |
| • กลิ่นวานิลลา | 1 | ช้อนชา |
| • กลิ่นเลมอน | 1 | ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำชีสเค้กคีโต Keto Cheese Cake

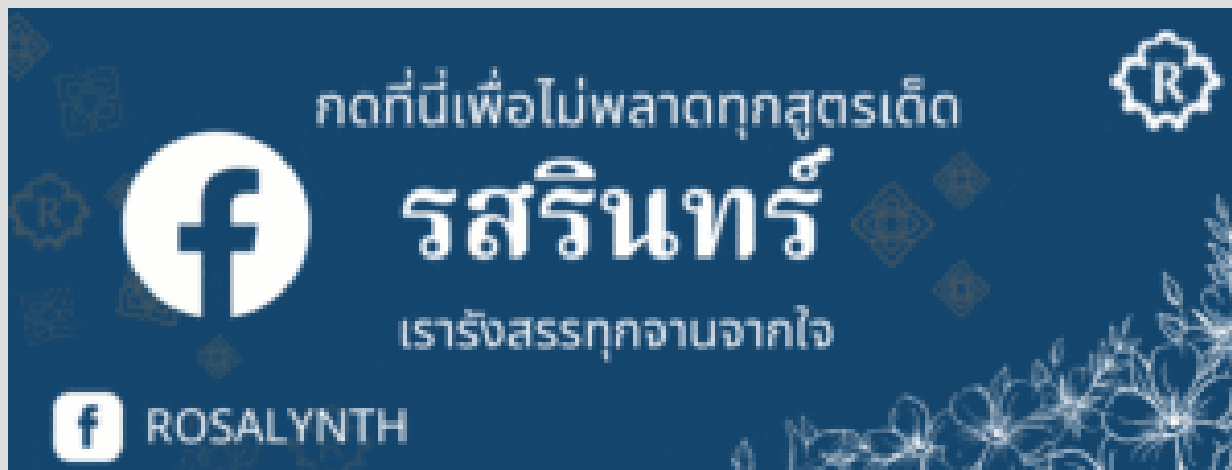
1. นำไข่ไก่ เบอร์ 0 มาล้างให้สะอาด นำมาไว้ที่อุณหภูมิห้อง ทำการแยกไข่แดงออกจากไข่ขาว แยกไว้เป็น 2 ส่วน
2. นำเนยสด ครีมชีส และวิปปิ้งครีม มาอุ่นบนน้ำร้อน ค่อยๆ คนจนส่วนผสมละลายเนียนเข้ากัน ลักษณะจะคล้ายๆ โยเกิร์ต ยกจากเตา ค่อยๆ คนไปเรื่อยๆ ให้คลายความร้อน
3. ค่อยๆ ใส่ไข่แดงลงไปทีละฟอง คนให้เข้ากัน
4. ใส่กลิ่นวานิลลาและกลิ่นเลมอน คนให้เข้ากัน ปาดส่วนผสมตรงขอบๆ ลงมาคนให้เข้ากันด้วย
5. จากนั้นนำส่วนผสมไปกรองกับตะแกรงที่กรอง เพื่อให้ได้เนื้อเค้กที่เนียนสวย พักส่วนผสมนี้ไว้
6. นำไข่ขาวมาตีด้วยความเร็วปานกลางให้ได้เป็นฟองหยาบ
7. ใส่ครีมออฟฟัททาร์ลงไป ตีไปเรื่อยๆ จนฟองเริ่มละเอียดขึ้น

8. ค่อยๆ ใส่สารให้ความหวาน อิริทริทอล ทีละนิด เรื่อยๆ ตีไข่ขาวจนตั้งยอด เนื้อเนียนเงา
9. จากนั้นให้ปรับมาใช้ความเร็วต่ำ เพื่อเป็นการตัดฟองอากาศใหญ่ๆ ออกไป
10. เปิดเตาอบวอร์มไฟไว้ที่ประมาณ 140 องศาเซลเซียส ใช้ไฟบนและไฟล่าง ไม่ใช้พัดลม
11. ค่อยๆ ใส่ส่วนผสมไข่ขาว ลงในส่วนผสมไข่แดงและชีสทีละน้อย ค่อยๆ คน ตะล่อมอย่างเบา มือให้เข้ากัน จนส่วนผสมเข้ากันจนหมด
12. ให้กระแทกภาชนะกับโต๊ะ ประมาณ 2-3 ครั้ง เพื่อไล่ฟองอากาศขนาดใหญ่ออกไป
13. เทส่วนผสมลงในพิมพ์ เคาะพิมพ์กับโต๊ะอีกประมาณ 2-3 ครั้งเพื่อไล่ฟองอากาศอีกครั้ง
14. ชีสเค้กคัสตาร์ดสูตรนี้เป็นการอบแบบรองน้ำ เพราะฉะนั้นต้มน้ำให้เดือด นำภาชนะอีกใบมารองที่พิมพ์ขนม จากนั้นใส่น้ำต้มเดือดลงไปรอบๆ ที่รองให้ระดับน้ำสูงประมาณ 1 เซนติเมตร
15. นำถาดรองพร้อมกับพิมพ์ที่ใส่ชีสเค้กเข้าเตาอบ ใช้เวลาในการอบ 90-100 นาที
16. เมื่อครบเวลา นำเค้กออกมาพักไว้ให้เย็น และนำเข้าตู้เย็น 1 คืนให้ชีสเค้กเซตตัว

เคล็ดลับรสรินทร์

- หากไม่มีครีมออฟฟัททาร์ สามารถใช้น้ำมันมะนาวแทนได้ ในสัดส่วนที่เท่ากัน
- ชีสเค้กสูตรนี้เป็นสูตรหวานน้อย หากต้องการเพิ่มความหวาน สามารถเพิ่มสารให้ความหวาน อิริทริทอล เป็น 150 กรัมได้
- หากนำชีสเค้กออกมาจากเตาแล้วชีสเค้กมีการยุบตัว แสดงว่าไฟไม่ถึง ให้ทำการอบนานขึ้นกว่าเดิม
- ในการตุนเนยสด ครีมชีส และวิปปิงครีม แนะนำให้หั่นส่วนผสมเป็นชิ้นเล็กๆ ก่อนนำไปตุน เพื่อให้ส่วนผสมละลายเข้ากันได้ง่ายขึ้น
- การตุน คือ การต้มน้ำในหม้อ ให้น้ำมีระดับความสูงประมาณ $\frac{1}{4}$ ของหม้อ เมื่อน้ำเดือดให้ลดไฟให้เบาลง จากนั้นวางภาชนะที่ใส่เนยสด ครีมชีส และวิปปิงครีม ลงในน้ำบนหม้อ ควรระวังอย่าให้ระดับน้ำในหม้อ เดือดพล่านจนกั้นภาชนะสัมผัสกัน
- หากไม่มีสารให้ความหวาน อิริทริทอล สามารถใส่สารให้ความหวานชนิดอื่นทดแทนได้ แต่ต้องเป็นชนิดผงเท่านั้น หากเป็นแบบน้ำเชื่อมจะทำให้ตัวชีสเค้กคัสตาร์ดมีปัญหา เพราะว่าเวลาตีเข้ากับไข่ขาว ตัวน้ำเชื่อมจะมีความหนืดกว่า ทำให้น้ำเชื่อมของสารให้ความหวานนั้นนอนก้นอยู่ที่ก้นภาชนะ ไม่สามารถผสมรวมเข้ากับตัวไข่ขาวได้นั่นเอง หากใช้สารให้ความหวานจากหญ้าหวานแทนนั้น อาจจะต้องลดสัดส่วนลง เนื่องจากหญ้าหวานมีความหวานมากกว่าน้ำตาลปกติถึง 2.3 – 3 เท่านั่นเอง





อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ
รับรองว่า คุณจะทำอาหารได้อร่อยจนคนทั้งบ้านชมไม่ขาดปากเลยคะ
ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ **Rosalyn** นะคะ

Facebook: [RosalynTH](#)

ดูสูตรเด็ดอื่นๆ [หน้าหลักรสรินทร์](#)