

# 10 สูตรขนมคีโต สูตรหอมไวไม่ปนเปื้อน



## 10 สูตรขนมคีโต สูตรหอมไวไม่ปนเปื้อน

10 สูตรขนมคีโต สูตรหอมไวไม่ปนเปื้อน คีโตเป็นสูตรอาหารที่กำลังอยู่ในกระแสนิยมเลยนะคะ การทานคีโตเป็นสูตรการรับประทานอาหาร ที่จำกัดคาร์โบไฮเดรต (เช่น ผัก เนื้อ ไข่ ถั่ว หรือน้ำมัน) หลายคนก็ทำตามสูตรนี้เพราะต้องการลดน้ำหนัก ซึ่งก็ได้ผลดีทีเดียวเชียวค่ะ สูตรคีโตจะรับประทานคาร์โบไฮเดรตได้ไม่เกิน 20 กรัม นั่นจะทำให้ร่างกายเราเกิด ภาวะคีโตสิส และ คีโตออสโมซิส ผลคือร่างกายของเราจะ เรียนรู้ที่จะดึงไขมัน มาเป็นพลังงานหลัก แทนที่จะเป็นกลูโคส ทำให้เราผอมได้ โดยไม่ต้องอดอาหารและของอร่อย เลยละค่ะ

วันนี้รสรินทร์นำเสนอ ขนมคีโต หน้าตาดีทุกตัวถึง 10 สูตรหอมเร็ว ผอมไว ไม่ปนเปื้อน โดยไม่ต้องอดขนมอร่อยๆ เลยค่ะ ถ้าพร้อมแล้วก็ มือซ้ายควงตะหลิว มือขวาจับกระทะ ดาวนโหลดสูตรเด็ด สาวเท่ก้าวเข้าครัว ไปทำขนมคีโตอร่อยๆ เก็บไว้กินกันค่ะ อร่อย ผอม สวย บ๊ิงๆ ไปเลยค่า



## 10 สูตรขนมคีโต

### 1 ช็อกโกแลตถั่วคีโต Chocolate Mug Cake

ช็อกโกแลตถั่วคีโต Chocolate Mug Cake เค้กถั่วที่ทำง่ายที่สุดในจักรวาล หน้าตาดีแถมอร่อยด้วย เค้กช็อกโกแลตนุ่มฟู หวานหอมเนย ท็อปปิ้งด้วยวิปครีม หวานมัน อร่อยฟินๆไปเลยล่ะ ที่กล่าวมานี้ทั้งหมดใช้เวลาทำไม่ถึง 5 นาที

#### สูตรช็อกโกแลตถั่วคีโต

ไข่ไก่	1	ฟอง
เนยเค็ม	2	ช้อนโต๊ะ
แป้งอัลมอนด์	2	ช้อนโต๊ะ
ผงโกโก้(แท้)	2	ช้อนโต๊ะ
อิริทริทอล	1.5	ช้อนโต๊ะ
แป้งมะพร้าว	2	ช้อนชา
กลีเซอรีน	0.25	ช้อนชา
ผงฟู	0.5	ช้อนชา

#### วิธีทำช็อกโกแลตถั่วคีโต

- ตักเนยเค็ม 2 ช้อนโต๊ะลงในถ้วย ใส่ในไมโครเวฟ 20 – 25 วินาที ให้เนยละลาย
- ใส่อิริทริทอล 2 ช้อนโต๊ะลงในถ้วยคนให้ละลาย
- ใส่ผงโกโก้ แป้งมะพร้าว แป้งอัลมอนด์ ผงฟู และ กลีเซอรีน ลงในถ้วย คนให้เข้ากัน
- ต่อยไข่ลงในถ้วย ตีไข่และส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน
- นำถ้วยส่วนผสมเข้าไมโครเวฟ ใช้เวลา 60 วินาที
- นำออกมาท็อปปิ้งด้วยวิปครีม และโรยผง โกโก้เล็กน้อยเพื่อตกแต่ง



## 2 บราวนี่เนื้อโวกาโดคีโต Keto Avocado Brownies

บราวนี่เนื้อโวกาโดคีโต Keto Avocado Brownies สาวๆคนไหนจะอดใจไหว กับบราวนี่นี้แสนอร่อยบ้าง ไม่มีหรอกคะ ยิ่งสูตรนี้ยิ่งกินยิ่งผอมเอาไปเลยคะตั้งใจ ทำก็ไม่ยากวัตถุดิบก็หาง่ายๆคะ

### สูตรบราวนี่เนื้อโวกาโดคีโต

ไข่ไก่	2	ฟอง
อโวกาโด	1	ผล
เนย	4	ช้อนโต๊ะ
แป้งอัลมอนต์	4	ช้อนโต๊ะ
ผงฟู	0.2	ช้อนชา
เกลือ	0.25	ช้อนชา
อิริทริทอล	0.5	ถ้วย
ผงโกโก้	0.3	ถ้วย
กลิ่นวานิลลา	1	ช้อนชา

### วิธีทำบราวนี่เนื้อโวกาโดคีโต

- วอร์มเตาอบ 350 องศาฟาเรนไฮต์ ประมาณ 170 องศาเซลเซียส
- บลูมพ์ด้วยกระดาษไขเตรียมไว้
- นำส่วนผสมทั้งหมดที่เตรียมไว้ ใส่ลงไปนึ่งในฟูดโพรเซสเซอร์ บั่นให้เข้ากันได้เนื้อเนียนละเอียด
- ใส่ส่วนผสมลงในพิมพ์ นำไปอบในเตาที่วอร์มไว้แล้ว เป็นเวลา 25 นาที
- นำออกมาจากเตาอบ ทิ้งไว้ให้เย็นนำออกจากพิมพ์ ตัดเป็นชิ้นๆ อร่อยได้ทันที



### 3 แบล็กเบอร์รี่ ซุกคินี ครัมเบิ้ล Blackberry and Zucchini Crumble

แบล็กเบอร์รี่ ซุกคินี ครัมเบิ้ล Blackberry and Zucchini Crumble ซุกคินีรสสัมผัสนุ่มนวล ตัดกับครัมเบิ้ลกรุบกรอบ เพิ่มรสชาติในชีวิตด้วยความเปรี้ยวหวานของแบล็กเบอร์รี่ เหมาะกับเป็นขนมหวาน ตบท้ายมื้ออาหาร หรือเป็นของว่างทานกับชา กาแฟมากเลยล่ะค่ะ

#### สูตรแบล็กเบอร์รี่ ซุกคินี ครัมเบิ้ล

ซุกคินี	4	ผล
แบล็กเบอร์รี่	1.5	ถ้วย
ผงอบเชย	2	ช้อนชา
น้ำมะนาว	2	ช้อนโต๊ะ
อิริทริทอล	0.3	ถ้วย
ครีมออฟทาร์ทาร์	2	ช้อนชา
<b>สำหรับครัมเบิ้ล</b>		
แป้งอัลมอนต์	1.5	ถ้วย
อิริทริทอล	2	ช้อนชา
เนยละลาย	3	ช้อนโต๊ะ
กลิ่นวานิลลา	1	ช้อนชา
วิปครีม	0.5	ถ้วย

#### วิธีทำแบล็กเบอร์รี่ ซุกคินี ครัมเบิ้ล

- เตรียมหั่นสับวัตถุดิบไว้ให้พร้อม วอร์มเตาอบที่ 350 องศาฟาเรนไฮต์ ประมาณ 170 องศาเซลเซียส
- ล้างและปอกเปลือกซุกคินี ผ่าครึ่งและใช้ช้อนขูดเอาเมล็ดออก และซอยเป็นแผ่นบางๆ
- นำลงไปลวกในน้ำเดือดประมาณ 2 – 3 นาที ตักขึ้นและผึ่งไว้ให้แห้ง
- นำส่วนผสมที่เตรียมไว้ทั้งหมด ใส่ลงในอ่างผสม ซุกคินี ผงอบเชย แบล็กเบอร์รี่ น้ำมะนาว อิริทริทอล และครีมออฟทาร์ทาร์ คนให้ส่วนผสมเข้ากันดี
- ในอ่างผสมอีกใบหนึ่ง เตรียมครัมเบิ้ลโดยใส่ แป้งอัลมอนต์ เนยละลาย อิริทริทอล กลิ่นวานิลลา ใช้ส้อม

ปาดส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน

- นำส่วนผสมช็อคโกแลน ใส่ลงในพิมพ์ ปาดให้มีความหนาเท่ากัน ตามด้วยแป้งครีมเบิ้ลที่ผสมไว้
- นำเข้าเตาอบที่วอร์มไว้แล้ว อบเป็นเวลา 30 – 40 นาทีจนกระทั่ง ครีมเบิ้ลสุกสวย สีน้ำตาลทอง
- ท็อปด้วยวิปครีม อร่อยได้ทันที



## 4 ฟินท์บัดเตอรัคัพคีโต Keto Peanut Butter Cups

ฟินท์บัดเตอรัคัพคีโต Keto Peanut Butter Cups บัตเตอรัคัพที่หนึ่มๆ กลิ่นหอม กัดลงไปเนื้อสัมผัสนุ่มชุ่มฉ่ำลิ้น ความหวานของมันทำให้วันทั้งวันเป็นวันที่สดใสจริงๆค่ะ หรือจะทำเก็บไว้กิน พอเครียดๆกับงาน หรือเจ้านาย ก็กัดไม้เด็ดออกมาคลายเครียดก็เป็นไอเดี่ยที่ดีเลยนะคะ ฮาๆ

### สูตรฟินท์บัดเตอรัคัพคีโต

เนยละลาย	0.25	ถ้วย
อิริทริทอล	0.3	ถ้วย
ฟินท์บัดเตอรัคัพ	0.5	ถ้วย
กลิ่นวานิลลา	0.5	ช้อนชา
โลว์คาร์บช็อคโกแลต	4	ออนซ์

### วิธีทำฟินท์บัดเตอรัคัพคีโต

- เตรียมพิมพ์คัพเค้กกระดาษ หรือถ้วยซิลิโคน
- ใส่ส่วนผสมลงในกระทะ เนยละลาย อิริทริทอล ฟินท์บัดเตอรัคัพ และกลิ่นวานิลลา
- ตั้งไฟอ่อนๆ ค่อยๆละลาย และคนส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน
- นำส่วนผสมฟินท์บัดเตอรัคัพใส่ลงในพิมพ์ที่เตรียมไว้ รอให้เย็น
- ละลายช็อคโกแลต โดยการนำใส่ถ้วย และนำใส่ไมโครเวฟ 30 นาที จนละลายและเนื้อเนียน
- เทช็อคโกแลตลงในพิมพ์ เมื่อเย็นและทั้งสองเซตตัวดีแล้ว สามารถนำมารับประทานได้เลยค่ะ

หมายเหตุ ในพืชนัทเตอร์ 1 ถ้วยให้พลังงาน 205 แคลลอรี่ ประกอบด้วยไขมัน 19.3 กรัม คาร์โบไฮเดรต 3.4 กรัมและโปรตีน 4.1 กรัม



## 5 แครอทเค้กคีโต Keto Carrot Cake

แครอทเค้กคีโต Keto Carrot Cake เอ...แครอท ใส่ในส่วนผสมคีโตได้หรือ คำตอบคือได้ค่ะถ้าใช้ในปริมาณที่เหมาะสม สูตรนี้เราจะใช้แป้งโลว์คาร์บ แทนแป้งสาลี อิริทริทอล แทนน้ำตาล และแครอทในปริมาณที่ไม่เกินเกณฑ์กะทานได้หายห่วง คีโตไม่แตกค่ะ

### สูตรแครอทเค้กคีโต

#### แครอทเค้ก

เนยละลาย	5	ช้อนโต๊ะ
อิริทริทอล	0.5	ถ้วย
ไข่ไก่	4	ฟอง
ผงฟู	1	ช้อนชา
ผงอบเชย	2	ช้อนชา
ซิงส์บิลละเอียด	0.5	ช้อนชา
ลูกจันทร์เทศบด	0.25	ช้อนชา
กลิ่นวานิลลา	1	ช้อนชา
ถั่วพีแคน	0.5	ถ้วย
แป้งอัลมอนต์	1.5	ถ้วย
แครอทสับละเอียด	0.5	ถ้วย

#### ครีมชีสท็อปปิ้ง

ครีมชีส	4	ออนซ์
---------	---	-------

เนยละลาย	2	ช้อนชา
กลิ่นวานิลลา	1	ช้อนชา
วิปปิ้งครีม	1	ช้อนโต๊ะ
อิริทริทอล	0.25	ถ้วย
ถั่วพีแคนบอบ	0.25	ถ้วย

## วิธีทำแครอทเค้กคีโต

- เตรียมตวงวัตถุดิบไว้ให้พร้อม วอร์มเตาอบที่ 350 องศาฟาเรนไฮต์ ประมาณ 170 องศาเซลเซียส
- บุปพม์ด้วยกระดาษไขเตรียมไว้
- ในชามผสม ใส่เนยละลายและอิริทริทอล ตีผสมให้เข้ากัน
- จากนั้นใส่ไข่ ลงในอ่างผสมเนยตีให้เข้ากัน และใส่ส่วนผสมเครื่องเทศ ผงอบเชย ผงขิง คนให้เข้ากัน
- ใส่แป้งอัลมอนด์ และถั่วพีแคน คนให้ส่วนผสมเข้ากันอีกครั้ง แป้งไม่เป็นเม็ด จากนั้นใส่แครอทลงไป คนให้เข้ากันทั่วแป้ง
- เทแป้งลงไปนึ่งพิมพ์ นำไปอบในเตาที่วอร์มไฟไว้ประมาณ 20 – 25 นาที
- วิธีทำครีมชีสท็อปปิ้ง นำส่วนผสมทั้งหมด ยกเว้นถั่วพีแคน ใส่ลงในอ่างผสม ปาดคนผสมให้เข้ากัน
- จากนั้นนำเข้าสู่เย็นให้ส่วนผสมครีมชีสเซตตัว
- เมื่อเค้กสุกดีแล้ว พักไว้ให้เย็นตัดเป็นชิ้น ท็อปปิ้งด้วยครีมชีสที่เตรียมไว้ และโรยถั่วพีแคน



## 6 ชีสเค้กสอดไส้บราวนี่คีโต Keto Cheesecake Stuffed Brownies

ชีสเค้กสอดไส้บราวนี่คีโต Keto Cheesecake Stuffed Brownies บราวนี่เนื้อนุ่มชุ่มฉ่ำ สอดไส้ด้วยครีมชีสเนียนนุ่ม เข้ากันเข้ากัน หากได้ลองลิ้มชิมรส บอกได้คำเดียวเลยล่ะ ชื่นเดียวไม่เคยพอจริงๆ ชีสเค้กสอดไส้บราวนี่คีโต ชื่อนี้จะเต็มเต็มชีวิตของคุณเลยล่ะ

## สูตรชีสเค้กสอดไส้บราวนี่คีโต

### ไส้ครีมชีส

ครีมชีส	8	ออนซ์
อิริทริทอล	0.25	ถ้วย
ไข่ไก่	1	ฟอง

### บราวนี่

โลว์คาร์บช็อคโกแลต	3	ออนซ์
เนย	5	ช้อนโต๊ะ
ไข่ไก่	3	ฟอง
อิริทริทอล	0.5	ถ้วย
ผงโกโก้	0.25	ถ้วย

## วิธีทำชีสเค้กสอดไส้บราวนี่คีโต

- เตรียมตวงวัตถุดิบไว้ให้พร้อม วอร์มเตาอบที่ 350 องศาฟาเรนไฮต์ ประมาณ 170 องศาเซลเซียส
- บุปพิมพ์ด้วยกระดาษไขเตรียมไว้
- ละลายช็อกโกแลต และเนย ด้วยการใส่ลงในชามผสม อบในไมโครเวฟเป็นเวลา 30 วินาทีคนให้ส่วนผสมละลายเป็นเนื้อเดียวกัน
- ตอกไข่ใส่ลงไป ตามด้วยอิริทริทอล คนให้เข้ากันดี
- ร่อนแป้งอัลมอนต์ ลงไปในส่วนผสม ตีด้วยตะกร้อจนเนื้อแป้งเข้ากันและขึ้นฟู
- ทำในส่วนของไส้ครีมชีส โดยการนำทุกอย่างใส่ในอ่างผสม ครีมชีส อิริทริทอล ไข่ไก่ ตีให้เข้ากันจนขึ้นฟู
- นำแป้งบราวนี่ครึ่งหนึ่งเทลงพิมพ์ จากนั้นปาดให้เรียบ ตามด้วยไส้ครีมชีส และต่อด้วยแป้งบราวนี่ที่เหลือ
- นำเข้าไปอบในเตาอบที่วอร์มไว้แล้ว เป็นเวลา 25 – 30 นาที
- พักให้เย็น ก่อนตัดเป็นชิ้นๆ ทานให้อร่อยนะคะ



## 7 ทiramisu คีโต Keto Tiramisu

ทiramisu คีโต Keto Tiramisu ทiramisu เป็นขนมหวานอิตาเลียน ที่ส่วนผสมเป็นเลดีฟิงเกอร์ หรือเค้ก ผสมกับกาแฟ และวิปปิ้งครีม แต่ขึ้นทำแบบต้นฉบับคงได้คีโตตัวแตกแน่นอนเลยคะ แต่ไม่ต้องเป็นห่วงทiramisu สูตรนี้กินได้หายห่วง คีโตเฟรนด์ลี่แน่นอนคะ

### สูตรทiramisu คีโต

#### เค้กกาแฟ

เนย	0.3	ถ้วย
ไข่ไก่	3	ฟอง
เฮวีครีม	0.25	ถ้วย
อิริทริทอล	0.3	ถ้วย
กลิ่นวานิลลา	1	ช้อนชา
แป้งอัลมอนต์	1.5	ถ้วย
เกลือ	1	หยิบมือ
เอสเพรสโซ่เข้มข้น	0.25	ถ้วย

#### ไส้ทiramisu

ไข่แดง	2	ฟอง
อิริทริทอล	2	ช้อนชา
ครีมชีส	4	ออนซ์

ชาวดครีม	1.5	ซัอนโตะ
เฮวีครีม	0.5	ถั่ว
ผงโกโก้	0.5	ซัอนซา

## วิธีทำที่รามิสูคิต

- เตรียมตวงวัตถุดิบไว้ให้พร้อม วอร์มเตาอบที่ 350 องศาฟาเรนไฮต์ ประมาณ 170 องศาเซลเซียส
- นุพิมพ์ด้วยกระดาษไขเตรียมไว้
- ทำเค้กโดยการตีเนย และอิริทริทอล ในอ่างผสมตีจนขึ้นฟูเข้ากัน
- ใส่ไข่ เฮวีครีม และกลิ่นวานิลลา คนผสมให้เข้ากัน
- ร่อนแป้งอัลมอน ผงฟู และเกลือ ใช้พายคนให้เข้ากันอีกครั้ง ให้เข้ากัน
- นำลงใส่พิมพ์ ใส่ในเตาอบที่วอร์มไว้แล้วประมาณ 25 – 30 นาที จนกระทั่งสุกเหลืองทอง สวยงาม
- ระหว่างอบ ทำไส้โดยการ ผสมไข่แดง และอิริทริทอลลงในอ่างผสมตีจนขึ้นฟู นำไปตุนโดยการช้อนบนอ่างใส่น้ำอีกใบ คนเรื่อยๆจนไข่สุก
- เอลงมาและตีจนไข่ของเรานิ่มเนียนนุ่ม ใส่เฮวีครีม และใช้เครื่องตีแป้งตีจนตั้งยอด
- ค่อยใส่ครีมชีส และ วิปปิ้งครีม ใช้ไม้พายคนเบาๆ ให้เข้ากันได้ไส้ที่รามิสู
- เมื่อเค้กสุกแล้ว ทิ้งไว้ให้เย็น นำกาแฟเอสเพรสโซ่เข้มข้น ราดลงบนเค้กให้ชุ่ม
- ตัดเค้กเป็น 2 ชั้นเท่าๆกัน ปาดไส้ครีมลงบนเนื้อเค้ก ก่อนประกบเค้ก เป็นไส้
- ปาดเนื้อครีมลงเค้กเพื่อแต่งหน้าอีกครั้ง โรยผงโกโก้เพื่อตกแต่งหน้าที่รามิสู ก็พร้อมอร่อยแล้วค่ะ



## 8 เค้กมะพร้าวราสเบอร์รี่คิต Coconut Raspberry Slices

เค้กมะพร้าวราสเบอร์รี่คิต Coconut Raspberry Slices หน้าร้อนมะพร้าวสดๆ ดูน่ากินมากเลยนะคะ เามาทำคอมบิเนชันกับราสเบอร์รี่ เปรี้ยวหวาน กรอบกรอบหอมกลิ่นมะพร้าว อ่อนท้อปบน บิสกิตคิตกรอบกรอบ สิ่งนี้จะช่วยเยียวยาจิตใจของคุณค่ะ

## สูตรเค้กมะพร้าวราสเบอร์รี่คีโต

### ชั้นบิสกิต

อัลมอลด์มีล	2	ถ้วย
เบกกิ้งโซดา	0.5	ช้อนชา
เนยละลาย	1	ช้อนโต๊ะ
ไข่ไก่	1	ฟอง

### ชั้นครีมมะพร้าว

กะทิ	1	ถ้วย
น้ำมันมะพร้าว	0.25	ถ้วย
มะพร้าวขูด	3	ถ้วย
อิริทริทอล	0.3	ถ้วย
เกลือ	1	หยิบมือ

### ชั้นราสเบอร์รี่

ราสเบอร์รี่	1	ถ้วย
อิริทริทอล	1	ช้อนชา
เมล็ดเจีย	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำสะอาด	2	ช้อนโต๊ะ

### ชั้นช็อกโกแลต

ดาร์กช็อกโกแลต	4	ออนซ์
----------------	---	-------

## วิธีทำเค้กมะพร้าวราสเบอร์รี่คีโต

- เตรียมตวงวัตถุดิบไว้ให้พร้อม วอร์มเตาอบที่ 350 องศาฟาเรนไฮต์ ประมาณ 170 องศาเซลเซียส
- บดพิมพ์ด้วยกระดาษไขเตรียมไว้
- ผสมส่วนผสมทั้งหมดของชั้นบิสกิตในอ่างผสม อบให้เหลืองทองสุก ประมาณ 15 นาที
- ทำชั้นราสเบอร์รี่ โดยการนำมายกมะพร้าวขูด โดยการตั้งกระทะไฟอ่อน นำส่วนผสมทั้งหมดชั้นราสเบอร์รี่ลงกวน จะขึ้นเหนียวเป็นแยม
- ทำชั้นครีมมะพร้าว โดยการตั้งกระทะไฟอ่อน ใส่กะทิ และน้ำมันมะพร้าวคนให้เข้ากัน
- เมื่อเข้ากันแล้วใส่ส่วนผสมที่เหลือทั้งหมด มะพร้าวขูด จนจับตัวเป็นเนื้อครีม พักไว้ให้เย็น
- นำดาร์กช็อกโกแลต
- ประกอบเค้กมะพร้าวราสเบอร์รี่คีโต โดยการปาดเค้กเป็นชั้นๆ บิสกิต ตามด้วยครีมมะพร้าว นำไปแช่เย็น 1 ชั่วโมงให้เซตตัว
- ต่อด้วยปาดชั้นแยมราสเบอร์รี่ แช่เย็นให้เซตตัวอีก 1 ชั่วโมง ระหว่างนั้นทำชั้นช็อกโกแลต
- นำดาร์กช็อกโกแลตไปละลาย แล้วรอให้อุ่นๆ ท็อปบนขนมเป็นชั้นบนสุด พักไว้ให้เย็น ก็อร่อยได้แล้วค่ะ



## 9 มอคค่าชีสเค้กบาร์คีโต Mocha Cheesecake Bars

มอคค่าชีสเค้กบาร์คีโต Mocha Cheesecake Bars ชีสเค้ก หวานอมเปรี้ยว ตัดเลี่ยนด้วยความเข้มข้นของบราวนี่โกโก้ ผสมกลิ่นหอมรสเผงของกาแฟหอมๆ กัดลงไปละลายในปาก อร่อยไม่กลัวอ้วนเชียวค่ะ กินได้อร่อยผอม เพราะสูตรนี้เป็นสูตรขนมคีโต ไม่ปนแป้ง กินได้ฟินๆ สบายใจเลยค่าะ

### สูตรมอคค่าชีสเค้กบาร์คีโต

#### ชั้นบราวนี่

เนยจืด	6	ช้อนโต๊ะ
ไข่ไก่	3	ฟอง
อิริทริทอล	1	ถ้วย
แป้งอัลมอนต์	1.5	ถ้วย
ผงกาแฟ	0.5	ช้อนโต๊ะ
ผงโกโก้	0.5	ถ้วย
เกลือ	0.5	ช้อนชา
กลิ่นวานิลลา	2	ช้อนชา
ผงฟู	1	ช้อนชา

#### ชั้นครีมชีส

ครีมชีส	1	ปอนด์
อิริทริทอล	0.5	ถ้วย
กลิ่นวานิลลา	1	ช้อนชา
ไข่ไก่	1	ฟอง

### วิธีทำมอคค่าชีสเค้กบาร์คีโต

- เตรียมตวงวัตถุดิบไว้ให้พร้อม วอร์มเตาอบที่ 350 องศาฟาเรนไฮต์ ประมาณ 170 องศาเซลเซียส
- บุกิมพ์ด้วยกระดาษไขเตรียมไว้
- ใส่ส่วนผสมที่เตรียมไว้ เนยละลาย กลิ่นวานิลลา ไข่ไก่ 3 ฟองตีให้เข้ากัน

- ในซามผสม ใส่ส่วนผสมรวมกันทั้งหมด แบ่งอัลมอลล์ ตีรวมกันกับของเหลวที่เตรียมไว้ ผงกาแฟ ผงโกโก้ เกลือ อิริทริทอล ตีผสมให้เข้ากัน
- แยกแบ่งออกมา 0.25 ส่วนเพื่อจะใช้เป็นท็อปปิ้ง นำส่วนผสมที่เหลือใส่พิมพ์ที่เตรียมไว้
- ทำชั้นครีมชีส โดยการนำส่วนผสมทั้งหมดใส่ลงในอ่างผสม ตีส่วนผสมทั้งหมดจนกระทั่งเข้ากันดี
- แผ่ชั้นครีมชีสลงในพิมพ์ที่เตรียมไว้ เกลี่ยให้เข้ากัน
- นำส่วนผสมแป้งโกโก้ที่เหลือ เกลี่ยเป็นท็อปปิ้งของชั้นเค้กอีกรอบ แผ่ออกบางๆ
- นำเข้าไปอบในเตาอบที่วอร์มไว้แล้ว เป็นเวลา 25 – 30 นาที
- พักให้เย็น ก่อนตัดเป็นชิ้นๆ ทานให้อร่อยนะคะ



## 10 มินิวานิลลาคลาวด์เค้กคีโต Keto Mini Vanilla Cloud Cake

มินิวานิลลาคลาวด์เค้กคีโต Keto Mini Vanilla Cloud Cake สูตรนี้ทำกินมากๆค่ะ ชั้นเค้กหอมเนย หอมไข่ ไม่หวานมาก ทานสลับกับชั้นครีมชีส เนื้อนุ่มฟู ละมุนละลายในปาก โอ้ย เอาอะไรมาเทียบความฟินนี้อีกคะ เหมาะกับทำทานเป็นขนมหลังอาหาร หรือเป็นของว่างเข้ากับน้ำชา กาแฟก็เหมาะราวกับกิ่งทองใบหยกคะ

### สูตรมินิวานิลลาคลาวด์เค้กคีโต

#### ชั้นเค้ก

ไข่ไก่	6	ฟอง
ครีมชีส	6	ช้อนโต๊ะ
ครีมออฟทาทาร์	0.5	ช้อนโต๊ะ
กลิ่นวานิลลา	2	ช้อนชา
อิริทริทอล	0.25	ถ้วย

#### ชั้นคลาวด์ฟอสดีง

ครีมชีส	16	ออนซ์
เนยละลาย	2	ช้อนโต๊ะ

อิริทริทอล	0.3	ถ้วย
กลีนิวานิลลา	1	ช้อนโต๊ะ

## วิธีทำมินิวานิลลาคลาวเค้กคีโต

- เตรียมดวงวัตดูดิบไว้ให้พร้อม วอร์มเตาอบที่ 350 องศาฟาเรนไฮต์ ประมาณ 170 องศาเซลเซียส
- ปาดเนยลงในพิมพ์มีฟีน แยกไข่แดงและไข่ขาว
- เตรียมอ่างผสม ใส่ครีมชีส กลีนิวานิลลา อิริทริทอล ไข่แดง ตีจนกระทั่งเข้ากันดี
- ในอ่างผสมอีกใบ ตีไข่ขาว ครีมออฟทาทาร์ ด้วยเครื่องตีแป้งไฟฟ้าจนตั้งยอด
- ค่อยๆเทส่วนผสมของไข่ขาว ลงในชามผสมไข่แดง ใช้ไม้พายค่อยๆปาดอย่างเบาเมื่อ จนเข้ากัน
- ใส่แป้งเค้กลงในพิมพ์มีฟีน ประมาณ 2 ช้อนโต๊ะต่อถ้วย
- นำเข้าไปอบในเตาอบที่วอร์มไว้แล้ว เป็นเวลา 25 – 30 นาที เป็นชั้นเค้ก
- นำออกจากพิมพ์ ทิ้งไว้ให้เย็น
- ทำชั้นคลาวครีม โดยการนำส่วนผสมทั้งหมด ลงในอ่างผสม ครีมชีส เนย อิริทริทอล กลีนิวานิลลา
- ตีส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน ขึ้นเป็นชั้นครีมขาว พู น่อกิน
- ใส่ชั้นครีมโดยใส่ในถุงบีบ ตัดปากถุงออกเล็กน้อย
- ประกอบร่างเค้กโดยการ ทำเค้กสามชั้น นำเค้กวางจากนั้นบีบครีมลงไป ทำสลับกันสามชั้น
- จะได้เค้กมินิวานิลลาคลาวเค้กคีโต น่าอร่อยเชียวค่ะ



อ้างอิง: [RuledMe](#)

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด

**รสรินทร์**

เรรังสรรทุกจานจากใจ

**f ROSALYNTH**

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

Facebook: [RosalynTH](#)

ดูสูตรเด็ดอื่นๆ [หน้าหลักกรสรินทร์](#)