

ขนมถั่วแปบโบราณ สูตรโบราณอร่อยนุ่มมีประโยชน์



ขนมถั่วแปบโบราณ สูตรโบราณอร่อยนุ่มมีประโยชน์

ขนมถั่วแปบโบราณ (mung bean rice crepe) รสรินทร์จะชวนเปิดตำราทำเมนูขนมไทย นั่นคือขนมถั่วแปบโบราณ แป้งนุ่ม ๆ เสิร์ฟพร้อมน้ำตาลผสมงาคั่วหอม ๆ รับรองหากใครได้ชิม ต้องยกนิ้วให้ ตัวแป้งเหนียวนุ่ม ห่อกับถั่วเขียวซีกเลาะเปลือกหนึ่ง โรยน้ำตาลก่อนกิน ถ้าเพื่อนๆทำตาม วิธีทำตามลำดับ รับรองอร่อยแน่นอนค่ะ รสรินทร์รับประกันความอร่อยระดับ 5 ดาวค่ะ แล้วแต่ที่จินตนาการจะรังสรรค์ นำส่วนผสมอะไรมาผสมกับแป้งข้าวเหนียว คลุกกับน้ำตาลทราย มะพร้าว งา เป็นขนมหวานของไทยที่มีรสชาติไม่หวานมาก ไปลุยกันเลยค่ะ ไปพิสูจน์ความอร่อยกัน มาทำขนมถั่วแปบโบราณกัน แค่นี้ถึงเมนูนี้ น้ำลายก็ไหลแล้ว มาค่ะ ดาวนี่โหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูขนมถั่วแปบโบราณกันเลยค่ะ



สูตรขนมถั่วแปบ

ส่วนผสมแป้งถั่วแปบ

สูตรขนมถั่วแปบ

แป้งข้าวเหนียว	3	ถ้วย
น้ำเปล่า	350	มิลลิลิตร
ส่วนผสมไส้ถั่วแปบ		
ถั่วเขียวเราะเปลือก	500	กรัม
เกลื่อ (นิดหน่อย)		
มะพร้าวขูดขาว	3	ช้อนโต๊ะ
ส่วนผสมน้ำตาลสำหรับโรย		
งาดำ	1	ช้อนโต๊ะ
งาขาว	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	4	ช้อนโต๊ะ
เกลื่อ	1/4	ช้อนชา



วิธีทำขนมถั่วแปบ

นำถั่วเขียวเราะเปลือกมาล้างน้ำให้สะอาด แล้วแช่น้ำทิ้งไว้ราวๆ 4 ชั่วโมง

หลังจากครบเวลาให้ล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง แล้วใช้กระชอนกรอง นำไปนึ่งประมาณ 40 นาที หรือจนกว่าจะสุก

เมื่อสุกหลังจากนั้นให้ตัดถั่วแบ่งเป็น 2 จาน จานแรกใส่เพียงแค่ถั่วที่นึ่งสุกหลังจากนั้น ส่วนจานที่สองให้ผสมมะพร้าวขูดขาวและเกลื่อลงไปนิดหน่อยตามชอบหลังจากนั้นคลุกเคล้าให้เข้ากันดี หลังจากนั้นก็พักไว้

ตั้งน้ำใส่หม้อรอไว้ให้น้ำเดือดเพื่อให้ใช้สำหรับต้มแป้ง ระหว่างรอให้น้ำเดือดให้ผสมแป้งและน้ำเปล่าจนวดให้เนียน

หลังจากนั้นปั้นแป้งเป็นก้อนกลม และกดให้แบน ดูขนาดให้พอดี ไม่เล็กหรือใหญ่เกินไป และนำลงต้มในน้ำเดือด

สังเกตถ้าแป้งสุก จากนั้นจะลอยขึ้น ให้ตักใส่พักไว้ในถ้วยน้ำอุณหภูมิห้อง

หลังจากนั้นให้ตักแป้งวางบนถั่วจานที่ไม่ได้ใส่มะพร้าวเพื่อให้ถั่วเคลือบชั้นนอก และตักถั่วจานที่ผสมมะพร้าวใส่ลงไปเป็นไส้ หลังจากนั้นบีบขอบแป้งให้ติดกัน แล้วนำลงไปคลุกบนจานถั่วที่ไม่ผสมมะพร้าวอีกครั้ง จัดใส่ภาชนะ

ทำน้ำตาลงาโรยหน้าเริ่มจาก ใส่งาขาวและงาดำ ลงกระทะ คั่วด้วยไฟอ่อนจนงาเหลืองหอม หลังจากนั้นนำไปตำพอยุบ ๆ ผสมกับน้ำตาลทราย และเกลื่อ คนให้เข้ากัน

พร้อมเสิร์ฟกินคู่กับถั่วแปบ ทานให้อร่อยนะคะ



เคล็ดลับรสรินทร์

- เทคนิคการทำขนมถั่วแปบให้ง่ายและอร่อยนั้น การนวดแป้งด้วยน้ำอุ่น จะช่วยให้แป้งเหนียวนุ่มมากขึ้น

ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ sujitar จาก [youtube](#)

วัตถุดิบขนมถั่วแปบ

แป้งข้าวเหนียว

แป้งข้าวเหนียว เป็นแป้งที่ทำมาจากเมล็ดข้าวเหนียว มีลักษณะเป็นผงสีขาว จับแล้วสากมือเล็กน้อย ลักษณะของขนมทำจากแป้งชนิดนี้จะเหนียวนุ่ม มี 2 ลักษณะคือ แป้งข้าวเหนียวสด และแป้งแห้ง แป้งที่เป็นที่นิยมปัจจุบันคือแป้งแบบแห้ง สามารถหาซื้อได้ทั่วไป เก็บไว้ได้นาน ควรเลือกซื้อแป้งที่ไม่มีกลิ่นอับ และมอด บรรจุหีบห่อสะอาดเรียบร้อย ไม่มีรอยแตกแมลงกัดแทะ

ถั่วเขียวเราะเปลือก

ถั่วเขียว ถั่วเขียวอุดมไปด้วยแมกนีเซียม ซึ่งเป็นแร่ธาตุที่ช่วยในการทำงานของระบบเผาผลาญในร่างกาย ช่วยผลิตโปรตีน และการหดตัวของกล้ามเนื้อ ช่วยลดระดับไขมัน และคอเลสเตอรอล ช่วยควบคุมระดับไขมันในเลือด ควบคุมน้ำหนักได้ เพราะถั่วเขียวมีส่วนประกอบของไขมันที่ต่ำมาก ไม่มีคอเลสเตอรอล และยังอุดมไปด้วยโปรตีนกับเส้นใยอาหาร

มะพร้าวขูดขาว

มะพร้าวทึนทึก คือมะพร้าวกลางอ่อนกลางแก่ มีเปลือกสีค่อนข้างขาว ควรเลือกกะลาที่มีสีน้ำตาลอ่อน จะทำให้ได้เนื้อมะพร้าวที่มีลักษณะอ่อนนุ่ม หวาน รับประทานอร่อย และจะต้องขูดด้วยมือแมว นอกจากนี้ยังทำมะพร้าวขูด โดนการนำมาสับให้ละเอียดก่อนนำไปใช้

งาดำ

งาดำ งามช่วยขุสให้กับอาหาร ทั้งด้านกลิ่น และรส อาหารบางชนิดถ้าขาดจะทำให้อาหารไม่อร่อย กราเลือกซื้อ จะต้องไม่มี แมลง มอด และเป็นน้ำมันจากการเก็บไว้นาน ก่อนใช้ควรนำไปคั่วไฟอ่อน จะทำให้อาหารหอมยิ่งขึ้น ตักขึ้นนุบพอแตก

น้ำตาลทราย

น้ำตาลทราย ทำจากอ้อย มีรสหวานแหลม มีทั้งเม็ดละเอียด และเม็ดหยาบ นิยมใช้น้ำตาลทรายขาว เพื่อให้อาหารมีสีสวย ใส่ไม่ชุ่มนมัว โดยสามารถนำมาทำน้ำเชื่อมและใช้ประกอบอาหารได้เช่นกัน





อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ
รับรองว่า คุณจะทำอาหารได้อร่อยจนคนทั้งบ้านชมไม่ขาดปากเลยคะ
ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ

Facebook: [RosalynTH](#)

ดูสูตรเด็ดอื่นๆ [หน้าหลักรสรินทร์](#)