ทองม้วนคีโต เมนูอร่อยที่กินยังไงก็ไม่ปนเปื้อน

ทองม้วนคีโต เมนูอร่อยที่กินยังไงก็ไม่ปนเปื้อน

ทองม้วนคีโต (Keto Crispy egg roll) แอดรินจะมาชวนทำเมนูขนมไทย นั่นคือทองม้วนสูตรคีโต สำหรับใคร ที่ดูแลตัวเองด้วยสูตรคีโตไดเอ็ท ห้ามพลาดนะคะ รับรองหากใครได้ชิม ต้องยกนิ้วให้ ขนมกรุบกรอบ สายคีโตทานได้สบายๆ กรอบนาน หอมหวานมันอร่อย เพื่อนๆสามารถทำตามได้เลยค่ะ วิธีทำเป็นขั้นตอนไม่ยุ่งยาก รสรินทร์รับประกันความอร่อยระดับ 5 ดาวค่ะ เกริ่นความน่ากินมาซักพัก ไปลุยกันเลยค่ะ มาทำทองม้วนสูตรคีโตกัน แค่คิดก็อดใจไม่ไหวแล้ว มาค่ะ ดาวน์โหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูทองม้วนสูตรคีโตกันเลยค่ะ

PDF ดาวน์โหลดสูตร

สูตรทองม้วนคีโต

ไข่	1	ฟอง
อิริทริทอล	20	กรัม
น้ำมันมะพร้าว	10	มิลลิลิตร

สูตรทองม้วนคีโต

วีทกลูเต็น	30	กรัม
เกล็ดมะพร้าว	10	กรัม
งาดำ	1	กรัม
กะทิ	30	มิลลิลิตร

ดาวน์โหลดสูตร

วิธีทำทองม้วนคีโต

ตอกไข่ลงในอ่างผสม ใส่น้ำมันมะพร้าว และอิริทริทอล ตีให้เข้ากันดีจนอิริทริทอลละลาย

ใส่วีทกลูเตน ตีผสมจนเข้ากันดี

จากนั้นเติมกะทิ ตีจนเนียน และใส่เกล็ดมะพร้าวและงาดำ ผสมให้เข้ากันดี

อุ่นเครื่องทำวาฟเฟิล ใช้ไฟค่อนข้างแรง เมื่อเครื่องร้อนหลังจากนั้น ตักส่วนผสมลงไปราวๆ 1 ช้อนโต๊ะ ค่อย ๆ ปิดฝา อบราวๆ 2-3 นาที จนได้กลิ่นหอม สีที่ได้ต้องเป็นสีน้ำตาลทอง หากสียังอ่อนอยู่ให้อบต่ออีกสักพัก หมั่นเช็กนะคะ

พับขอบ 2 ด้าน เพื่อความสวยงามเวลาม้วน (จะทำให้ทองม้วนมีขอบสวย ชิ้นเท่ากันทุกอันนะคะ)

ใช้ตะเกียบม้วน โดยใช้ที่คีบช่วย ค่อย ๆ หมุนไปด้านหน้า ขณะที่ขนมยังร้อน ๆ

พักไว้ในจาน รอจนกว่าจะเซตตัวแล้วค่อยดึงตะเกียบออก

น้ำตาลอิริทริทอลจะแข็งตัวช้ากว่าน้ำตาลปกติ ต้องทิ้งไว้สัก 2-3 ชั่วโมงให้ขนมเซตตัว เพื่อความกรอบที่มากขึ้นค่ะ ทานให้อร่อยนะคะ

ดาวน์โหลดสูตร

ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ Thai Nutrition จาก Pantip

วัตถุดิบทองม้วนคีโต

อิริทริทอล

อิริททิทอล Erythritol เป็นน้ำตาลแอลกอฮอล์ชนิดเดียวที่เป็นมิตรกับระบบทางเดินอาหารมากที่สุด เป็นน้ำตาลที่ชาวคีโตจะใช้น้ำตาลชนิดนี้ เพราะอิริทริทอลมีขนาดโมเลกุลที่เล็กกว่าน้ำตาลแอลกอฮอล์ชนิดอื่น ๆ ทำให้ 90% ของอิริทริทอลที่ทานเข้าไปสามารถดูดซึมได้ที่ลำไส้เล็กอย่างรวดเร็ว และถูกขับออกไปกับปัสสาวะโดยไม่เปลี่ยนโครงสร้าง (ร่างกายเผาผลาญเป็นพลังงานไม่ได้) และส่วนที่ไม่ได้ดูดซึมเข้าร่างกาย

วีทกลูเต็น

วีทกลูเตน Wheat Gluten คือโปรตีนกลูเตนที่สกัดจากแป้งข้าวสาลี ซึ่งมีลักษณะเหนียวและยืดหยุ่น สามารถช่วยเพิ่ม ลักษณะเนื้อสัมผัส และขนาดของอาหารบางชนิด เป็นแป้งที่ผู้ที่รับประทานแบบคีโตไดเอ็ทใช้ เพราะมีคาร์โบร์ไฮเดรตต่ำมาก

งาดำ
งาดำ งาช่วยชูรสให้กับอาหาร ทั้งด้านกลิ่น และรส อาหารบางชนิดถ้าขาดจะทำให้อาหารไม่อร่อย กราเลือกซื้อ งาจะต้องไม่มี แมลง มอด และเป็นน้ำมันจากการเก็บไว้นาน ก่อนใช้ควรนำไปคั่วไฟอ่อน จะทำให้อาหารหอมยิ่งขึ้น ตักขึ้นบุบพอแตก
กะทิ
กะทิสด ได้จากการขูดมะพร้าวแล้วนำมาคั้นจะได้ 2 ส่วนคือ หัวกะทิ หรือส่วนที่เข้มข้น หางกะทิ คือส่วนที่เจือจาง นิยมทำจากมะพร้าวขูดขาว คือมะพร้าวที่กะเทาะเนื้อจากกะลา แล้วปอกเปลือกส่วนที่เป็นสีน้ำตาลออก เมื่อนำไปขูดจะได้มะพร้าวที่ขาวสะอาด กราเลือกซื้อควรซื้อร้านที่ดี เพื่อให้ได้กะทิสดใหม่มีกลิ่นหอม ถ้ามะพร้าวเก่าจะมีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว ประกอบอาหารจะมีกลิ่นและรสไม่ดี

ประวัติทองม้วนคีโต

ทองม้วน เป็นขนมไทยแต่โบราณมีประวัติที่ยาวนานพอสมควร เริ่มต้นจากสมัยกรุงศรีอยุธยา ได้มีการเจริญสัมพันธไมตรีกับชาวต่างชาติ อย่างกลุ่มทวีปทางตะวันออกและตะวันตก ทำให้ประเทศไทยได้รับวัฒนธรรมในด้านต่าง ๆ เข้ามา สิ่งหนึ่งที่ได้รับมานั่นคือ ขนมและของหวาน

ทองม้วน เป็นอีกหนึ่งวัฒนธรรมอาหารที่ได้มาจากโปรตุเกส โดย “ท้าวทองกีบม้า” ที่ช่วงชีวิตหนึ่งได้รับราชการ ในตำแหน่ง “หัวหน้าห้องเครื่องต้น” เป็นผู้ดูแลเครื่องเงินเครื่องทองของหลวง เป็นหัวหน้าเก็บพระภูษาฉลองพระองค์ และเก็บผลไม้ของเสวย มีพนักงานอยู่ใต้บังคับบัญชาเป็นหญิงล้วน จำนวน 2,000 คน ซึ่งระหว่างที่รับราชการนี้เอง “ท้าวทองกีบม้า” ได้สอนการทำขนมหวานจำพวก ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง ทองพลุ ทองโปร่ง ทองม้วน ขนมฝรั่ง ขนมไข่เต่า ขนมสัมปันนี ขนมหม้อแกง ขนมผิง และอื่น ๆ

ดาวน์โหลดสูตร

อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ
รับรองว่า คุณจะทำอาหารได้อร่อยจนคนทั้งบ้านชมไม่ขาดปากเลยค่ะ
ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ

Facebook: RosalynTH

ดูสูตรเด็ดอื่นๆ หน้าหลักรสรินทร์