

คุกกี้ธัญพืช Whole Grain Cookies



คุกกี้ธัญพืช Whole Grain Cookies

คุกกี้ธัญพืช Whole Grain Cookies หากเพื่อนๆ กำลังมองหาสูตรที่เด็ดของคุกกี้ธัญพืช บิงโก...แอดมินแอดมินยินดีด้วยค่ะ มาถูกที่แล้ว ถูกต้องนะคำบแอดมินชวนทำเมนูคุกกี้ธัญพืช คุกกี้ที่ประกอบไปด้วยวัตถุดิบที่ดีต่อใจ หลากหลายด้วยธัญพืชที่มีคุณประโยชน์ ทั้งอัลมอนต์ กรูบกรอบ เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ประกอบเป็นคุกกี้กรูบกรอบ ชันดี คิวดูสิสไต้ไทย ซึ่งแอดมินลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยละ อยากแชร์สูตรเลย จะมีอะไรดีไปกว่านี้ แค่คิดก็อยากกินแล้ว มาทำคุกกี้ธัญพืชจัดไปละ อร่อยเด็ดเมนูประจำตัว มาค่ะดาวนี่ไหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท่าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูคุกกี้ธัญพืชกันเลยละ

สูตรคุกกี้ธัญพืช	
แป้งสาลีเอนกประสงค์	600 กรัม
ชอร์ตเทนนิ่งน้ำมันรำข้าวคิง	325 กรัม
ผงฟู	1/2 ช.ช.
ไอซิ่ง	250 กรัม
ไข่ไก่	2 ฟอง
กลีนาวนิลา	2 ช้อนชา
เกลือป่น	1+1/4

สูตรคุกกี้ธัญพืช

อัลมอนด์แบบแท่ง 40 กรัม

ถั่วลิสง 40 กรัม

เมล็ดแฟลกซ์ 20 กรัม

ควินัว 3 สี 30 กรัม

เม็ดมะม่วงหิมพานต์ 40 กรัม

วอลนัท 40 กรัม

วิธีทำคุกกี้ธัญพืช

ใส่ชอร์ตเทนนิ่งลงในอ่างผสม ตีให้ไม่เป็นก้อนตามลงไปด้วยน้ำตาลไอซิ่ง ตีให้ส่วนผสมขึ้นฟู

ค่อยๆ ทะยอยใส่ไข่ไก่ไปที่ละฟอง ตีให้เข้ากัน ใส่กลิ่นวานิลลา

ค่อยๆ ร่อนแป้งสาลีอเนกประสงค์ลงไป ใช้ไม้พายค่อยๆ ตะล่อมให้เข้ากัน

เมื่อเข้ากันดีแล้วค่อยๆ ทะยอยใส่ธัญพืชที่เตรียมไว้ลงไป คนให้ส่วนผสมเข้ากัน

ใช้ที่ตักไอศกรีมค่อยๆ ตักคุกกี้เป็นสปีปลงใน ที่รองอบที่รองด้วยกระดาษรองอบแล้ว กดคุกกี้ให้แบนลง

แต่งหน้าคุกกี้ด้วยธัญพืชอีกครั้งตามใจชอบ

อบอุณหภูมิ 180 C เป็นเวลา 20 นาทีโดยใช้ไฟบนล่าง

พักให้เซตตัว 5 นาทีจากนั้นเอาออกจากถาด มาพักบนตะแกรง

รอให้เย็นจะได้คุกกี้ธัญพืชแสนอร่อยมากคุณค่าแล้วค่ะ ทานให้อร่อยนะคะ



รสรินทร์

หน้ารวมสูตรอาหารไทย





ROSALYNTH

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

กดติดตามคุณครีวป่ามารายห์ ได้ที่ปุ่มนี้เลยจ้า เมนูเด็ดรอเพื่อนอยู่

SUBSCRIBE

วัตถุดิบคุกกี้ธัญพืช

baking powder

เบคกิ้งปาวเดอร์ หรือ ผงฟู เป็นส่วนผสมหนึ่งของสารเคมีคือ เบคกิ้งโซดา+กรดอ่อนๆ + แป้ง เป็นตัวที่ทำให้ขนมของเรานั้นฟูขึ้นเช่นกัน เราจะเห็นว่าในส่วนผสมของผงฟูนั้นมีกรดอ่อนๆ ผสมอยู่แล้วเมื่อเติมน้ำลงไป กรดอ่อนและด่างอ่อนๆ จากเบคกิ้งโซดาก็จะทำปฏิกิริยาเกิดฟองแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ขึ้นมา ด้วยความที่มีกรดเป็นส่วนผสมอยู่แล้ว ดังนั้นจึงไม่จำเป็นต้องอาศัยกรดจากวัตถุดิบอื่นๆ ของอาหาร ขนมปังที่ทำมาจากส่วนผสมของสารเคมีแบบแห้งว่า Quick bread ยกตัวอย่างเช่น แพนเค้ก มัฟฟิน หรือบิสกิต เป็นต้น

eggs

ไข่ (Eggs) เป็นหนึ่งในอาหารโปรตีนสูง ใน 1 ฟองจะมีโปรตีน 6 กรัม จึงถือเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี ซึ่งผู้ที่ต้องการมีกล้ามเนื้อทั้งหลายต่างเลือกรับประทาน เพราะเชื่อว่าจะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อได้ดี เนื่องจากโปรตีนมีส่วนช่วยในการเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรบของร่างกาย เนื่องจากในไข่มีสารโคลีน (Choline) มากถึง 20% เป็นปริมาณที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน ที่เมื่อไปรวมกับกรดไขมันฟอสโฟลิพิด (Phospholipid) จะเกิดเป็นสารเลซิทีน (Lecithin) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของสมอง จึงเชื่อกันว่าไข่อาจช่วยเสริมสร้างการทำงานของสมอง และช่วยให้ระบบประสาทแข็งแรงได้

vanilla

วานิลลา (Vanilla) เป็นกลิ่นที่ได้จากฝักของกล้วยไม้สกุล Vanilla ต้นกำเนิดจากเม็กซิโก ชื่อวานิลลามาคจากคำในภาษาสเปนว่า “ไบย์เนีย” (vainilla) ซึ่งแปลว่า ฝักเล็ก ๆ วานิลลามักถูกนำมาใช้แต่งกลิ่นในการทำอาหารประเภทของหวานและไอศกรีม

salt

เกลือ (Salt) หรือเกลือโซเดียมนั้นมีแร่ธาตุหลายชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย หากรับประทานในปริมาณที่เหมาะสมก็อาจส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย ดังนี้ ป้องกันภาวะความดันโลหิตต่ำ, ป้องกันภาวะขาดน้ำ และป้องกันการขาดไอโอดีน แต่ต้องรับประทานในขนาดที่เหมาะสมต่อวันมิเช่นนั้นจะเกิดโทษต่อร่างกาย มากกว่าได้ประโยชน์

almond

ถั่วอัลมอนด์ เป็นถั่วที่มีคุณค่าทางสารอาหารต่อร่างกายสูงกว่าถั่วชนิดอื่น ๆ มาก และยังติด 1 ใน 10 ของสุดยอดอาหารเพื่อสุขภาพอีกด้วย ถ้าหากคุณได้เห็นคุณค่าทางโภชนาการของถั่วชนิดนี้เทียบกับผักและผลไม้ชนิดอื่นๆ แล้วคุณจะต้องตกใจ เพราะมีวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญที่มีประโยชน์ต่อร่างกายทั้งนั้น และแถมยังมีปริมาณที่มากเสียด้วย

walnuts

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





อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์ แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ ขอขอบคุณที่ติดตาม
เพจ รสรินทร์ **Rosalyn** นะคะ

Facebook: [RosalynTH](#) ดูสูตรเด็ดอื่นๆ [หน้าหลักรสรินทร์](#)