คุกกี้ธัญพืช Whole Grain Cookies

คุกกี้ธัญพืช Whole Grain Cookies

คุกกี้ธัญพืช Whole Grain Cookies หากเพื่อนๆ กำลังมองหาสูตรทีเด็ดของคุกกี้ธัญพืช บิงโก...แอดมินแอดมินยินดีด้วยค่ะ มาถูกที่แล้ว ถูกต้องนะค้าบแอดมินชวนทำเมนูคุกกี้ธัญพืช คุกกี้ที่ประกอบไปด้วยวัตถุดิบที่ดีต่อใจหลากหลายด้วยธัญพืชที่มีคุณประโยชน์ ทั้งอัลมอนด์ กรุบกรอบ เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ประกอบเป็นคุกกี้กรุบกรอบชั้นดี คิดดูสิสไตล์ไทย ซึ่งแอดมินลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยค่ะ อยากแชร์สูตรเลย จะมีอะไรดีไปกว่านี้ แค่คิดก็อยากกินแล้ว มาทำคุกกี้ธัญพืชจัดไปค่ะ อร่อยเด็ดเมนูประจำตัว มาค่ะดาวน์โหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูคุกกี้ธัญพืชกันเลยค่ะ

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

สูตรคุกกี้ธัญพืช

อัลม่อนด์แบบแท่ง 40 กรัม
ถั่วลิสง 40 กรัม
เมล็ดแฟลกซ์ 20 กรัม
ควินัว 3 สี 30 กรัม
เม็ดมะม่วงหิมพานต์ 40 กรัม
วอลนัท 40 กรัม

วิธีทำคุกกี้ธัญพืช

ใส่ชอร์ตเทนนิ่งลงในอ่างผสม ตีให้ไม่เป็นก้อนตามลงไปด้วยน้ำตาลไอซิ่ง ตีให้ส่วนผสมขึ้นฟู
ค่อยๆ ทะยอยใส่ไข่ไก่ไปทีละฟอง ตีให้เข้ากัน ใส่กลิ่นวานิลลา
ค่อยๆ ร่อนแป้งสาลีอเนกประสงค์ลงไป ใช้ไม้พายค่อยๆตะล่อมให้เข้ากัน
เมื่อเข้ากันดีแล้วค่อยๆทะยอยใส่ธัญพืชที่เตรียมไว้ลงไป คนให้ส่วนผสมเข้ากัน
ใช้ที่ตักไอศกรีมค่อยๆตักคุ้กกี้เป็นสกู๊ปลงใน ที่รองอบที่รองด้วยกระดาษรองอบแล้ว กดคุกกี้ให้แบนลง
แต่งหน้าคุกกี้ด้วยธัญพืชอีกครั้งตามใจชอบ
อบอุณหภูมิ 180 C เป็นเวลส 20 นาทีโดยใช้ไฟบนล่าง
พักให้เซตตัว 5 นาทีจากนั้นเอาออกจากถาด มาพักบนตะแกรง
รอให้เย็นจะได้คุกกี้ธัญพืชแสนอร่อยมากคุณค่าแล้วค่ะ ทานให้อร่อยนะคะ

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

กดติดตามคุณครัวป้ามารายห์ ได้ที่ปุ่มนี้เลยจ้า เมนูเด็ดรอเพื่อนๆอยู่ SUBSCRIBE

วัตถุดิบคุกกี้ธัญพืช

baking powder

เบคกิ้งพาวเดอร์ หรือ ผงฟู เป็นส่วนผสมแห้งของสารเคมีคือ เบคกิ้งโซดา+กรดอ่อนๆ + แป้ง เป็นตัวที่ทำให้ขนมของเรานั้นฟูขึ้นเช่นกัน เราจะเห็นว่าในส่วนผสมของผงฟูนั้นมีกรดอ่อนๆ ผสมอยู่แล้วเมื่อเติมน้ำลงไป กรดอ่อนและด่างอ่อนๆ จากเบคกิ้งโซดาก็จะทำปฏิกริยาเกิดฟองแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ขึ้นมา ด้วยความที่มีกรดเป็นส่วนผสมอยู่แล้ว ดังนั้นจึงไม่จำเป็นต้องอาศัยกรดจากวัตถุดิบอื่นๆ ของอาหาร ขนมปังที่ทำมาจากส่วนผสมของสารเคมีแบบแห้งว่า Quick bread ยกตัวอย่างเช่น แพนเค้ก มัฟฟิน หรือบิสกิต เป็นต้น

eggs

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

vanilla

วานิลลา (Vanilla) เป็นกลิ่นที่ได้จากฝักของกล้วยไม้สกุล Vanilla ต้นกำเนิดจากเม็กซิโก ชื่อวานิลลามาจากคำในภาษาสเปนว่า “ไบย์นียา” (vainilla) ซึ่งแปลว่า ฝักเล็ก ๆ วานิลลามักถูกนำมาใช้แต่งกลิ่นในการทำอาหารประเภทของหวานและไอศกรีม

salt

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

almond

ถั่วอัลมอนด์ เป็นถั่วที่มีคุณค่าทางสารอาหารต่อร่างกายสูงกว่าถั่วชนิดอื่น ๆ มาก และยังติด 1 ใน 10 ของสุดยอดอาหารเพื่อสุขภาพอีกด้วย ถ้าคุณได้เห็นคุณค่าทางโภชนาการของถั่วชนิดนี้เทียบกับผักและผลไม้ชนิดอื่น ๆ 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 ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ

Facebook: RosalynTHดูสูตรเด็ดอื่นๆ หน้าหลักรสรินทร์