

คลายร้อนแบบ Healthy กับ

ไอศกรีมมะม่วง



เข้าหน้าร้อนแล้ว ไม่ว่าจะไปที่ไหนก็ ร้อน ร้อน ร้อน ร้อนระอุจนรู้สึกเพลีย อยากเปิดเครื่องปรับอากาศแล้วก็อยู่แต่ในบ้าน พออยู่แต่ในบ้านก็ต้องกิน ๆ เดิน ๆ นิ่ง ๆ นอน ๆ ไปไหนก็ไม่ได้ สำหรับสาว ๆ นุ่ม ๆ ที่รักสนุก คงรู้สึกว่าการอยู่แต่ในบ้านมันน่าเบื่อ คงต้องออกไปข้างนอก ไปทะเล ไปน้ำตก ไปเดินเล่นตามห้างสรรพสินค้า ไปในที่ที่มีน้ำ หรือความเย็นเพื่อให้ร่างกายรู้สึกสบาย

เรื่องดับร้อนทางร่างกาย หรือหากิจกรรมที่คลายความเบื่อ หลายคนคงหาทางออกให้ตัวเองได้ไม่ยาก แต่เรื่องอาหารการกิน หน้าร้อนอย่างนี้คงหนีไม่พ้นอาหารที่ให้ความรู้สึกเย็น และแน่นอนว่า ไม่ใช่ น้ำแข็งไส ก็ต้องเป็นไอศกรีม แค่ว่าซื้อ แล้วจินตนาการภาพตามก็รู้สึกสดชื่นขึ้นมาทันที แต่คงเป็นภาพที่ทำให้คนที่รักสุขภาพหยุดคิดไปชั่วขณะ เพราะมีตัวเลขของแคลอรีที่มากขึ้น ลอยมาตามภาพของหวานเย็นนานาชนิดด้วย

ไอศกรีม หรือหวานเย็นทั่ว ๆ ไป มักจะมีส่วนประกอบของไขมันและน้ำตาลในปริมาณที่สูงมาก ด้วยน้ำตาลและไขมันสูงนี้เอง ทำให้รสชาติของไอศกรีมหรือหวานเย็น กลมกล่อม หอมหวาน นุ่มลิ้น ยิ่งแช่ให้เย็นจัด ๆ หรือทำเป็นน้ำแข็งไสแล้ว ยิ่งเย็นชื่นฉ่ำเหมาะกับอุณหภูมิของประเทศไทยในขณะนี้จริง ๆ แต่ก็ทำตามมาด้วยเรื่องของคนที่ห่วงสุขภาพ เพราะว่าต่อให้ไอศกรีมหรือหวานเย็นจะเหมาะกับสภาพอากาศช่วงนี้ยังไง ก็คงไม่ใช่ทางเลือกที่ดีที่สุดสำหรับคนที่ใส่ใจตัวเอง

เมื่อไม่นานมานี้ แพร่มีโอกาสได้ไปไหว้ญาติผู้ใหญ่ในวันสงกรานต์ ลูกหลานก็เอามะม่วงมาฝาก ลูกใหญ่มากค่ะ ชั่งน้ำหนักแล้วน่าจะตกลูกละเกือบหนึ่งกิโลกรัมได้ ลูกใหญ่จริง ๆ แพร่ก็มีไอเดียว่า หากเราชอบกินไอศกรีม แต่กลัวพลังงานจะมากเกินไป งั้นเราลองมาทำไอศกรีมกันเองมั้ย แค่คิดคงไม่ได้ ต้องลงมือทำได้ เราเริ่มกันเลยค่ะ





ส่วนประกอบ

เนื้อมะม่วงสุก (ชนิดใดก็ได้)	175	กรัม
นมสด Low fat	100	กรัม
โยเกิร์ตธรรมชาติ (ชนิดไม่หวาน)	75	กรัม
แบะแซ	25	กรัม

* เนื่องจากแบะแซเป็นกลูโคส เมื่อรวมกับมะม่วงสุกที่มีรสชาติดีหวาน อยู่แล้ว แพรวเลยเลี่ยงการเติมน้ำตาล แต่เพื่อรสชาติที่ดีเราควรชิมรสก่อน ปั่นไอศกรีม เพราะมะม่วงสุกที่เราหามาได้ อาจมีความหวานไม่เท่ากัน หากใคร ต้องการเติมน้ำตาล สามารถเติมเพิ่มจากสูตรได้ประมาณ 10-15 กรัม

เมื่อเราได้วัตถุดิบครบแล้ว ก็ลงมือทำได้เลย เริ่มจาก

1. นำนมสด แบะแซ น้ำตาล (ในกรณีที่ไม่ใส่น้ำตาล) ผสมรวมกัน ขึ้นตั้งไฟอ่อน ๆ เคี่ยวพอแบะแซละลาย ยกลงพักไว้
2. นำเนื้อมะม่วงมาปั่น หรือบดผ่านกระชอน แล้วผสมกับโยเกิร์ตให้เข้ากัน
3. นำส่วนผสมในข้อ 2 เทผสมรวมกับข้อ 1 ใช้ตะกร้อมือคนผสมให้ขึ้นฟูเป็นเนื้อเดียวกัน จากนั้นนำเข้าแช่ในช่อง แช่แข็งประมาณ 5-6 ชั่วโมง สลับกับการนำออกมาขูด ทำอย่างนี้ประมาณ 4-5 ครั้งก็จะได้ไอศกรีมมะม่วงแสนอร่อยที่ ให้แคลอรีน้อยกันแล้ว

*หากใครมีเครื่องทำไอศกรีม เมื่อผสมทุกอย่างเสร็จแล้ว ให้แช่เย็นไว้ 1-2 ชั่วโมง แล้วเทใส่เครื่องทำไอศกรีม ปั่นจนเนื้อ ไอศกรีม มีลักษณะเกาะตัวกันเป็นก้อน ก็จะได้ไอศกรีมมะม่วงแล้วจ้า



นอกจากวัตถุดิบจะหาง่ายในช่วงหน้าร้อนแล้ว วิธีทำก็ไม่ยาก เพียงแต่อาจ ต้องใช้เวลาในการทำพอสมควร เหมาะที่จะเป็นกิจกรรมทำแก้เบื่อตอนอยู่ที่บ้านด้วย ยิ่งเมนูนี้ก็น่าลองนะคะ ตอนนี้นำแพรวขอไปลิ้มลองคลายร้อนกับไอศกรีมมะม่วงก่อน แล้วพบกันใหม่กับ Healthy Eating ฉบับหน้า สวัสดีค่ะ