แพรวพาชิม

มาทำขนมหน้าร้อน Low calorie กันเถอะ

หน้าร้อนแบบนี้คงไม่มีใครอยากจะย่างกรายออกไปข้างนอก เพราะบ้านเราช่างร้อนเหลือเกิน อย่างนี้คงต้องหาขนมของหวานเย็น ๆ ชื่นใจมากินดับร้อนสักหน่อย แต่เอ๊ะ! จะหันไปทางไหนก็มีแต่ขนมที่มีไขมันและน้ำตาลเป็นส่วนประกอบเยอะเลย เราจะอ้วนมั้ยนะ แต่ก็อยากกินอะไรที่ให้ความสดชื่น ทำยังไงดีล่ะ?

หน้าร้อนปีนี้...หมดปัญหาอยากกินแต่ไม่ได้กิน เพราะกลัวได้พลังงานเยอะ เราจัดขนมหวานเย็นชื่นใจที่แคลอรีต่ำมาให้ได้ลองกันค่ะ ฤดูนี้ผลไม้รสหวานเย็นอย่างมะม่วงสุกหาได้ไม่ยาก ราคาก็หยิบจับได้ แต่จะกินกับข้าวเหนียวมูนก็คงจะหนีไม่พ้นขนมที่มีแป้งน้ำตาลไขมันสูงอีก แพรวจึงนำมาดัดแปลงให้เป็น **"เต้าฮวยมะม่วงนมสด"** แบบ low calorie ทำง่าย วัตถุดิบน้อย แช่เย็นกินชื่นใจ ที่สำคัญพลังงานน้อยกว่ากินข้าวเหนียวมะม่วงหลายเท่าเลยค่ะ

เรามาเริ่มทำกันเลย!

เต้าฮวยมะม่วงนมสด (สำหรับ 5-6 ที่)

ส่วนประกอบ

มะม่วงสุกปั่นละเอียด	1	ถ้วยตวง
นมสดไขมัน 0%	450	มิลลิลิตร
น้ำหวานกลิ่นมะม่วง	4	ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า	200	มิลลิลิตร
เจลาตินแช่น้ำเย็นจนนิ่ม	2	แผ่น
ผงวุ้น	1	ช้อนชา

วิธีทำ

1. เตรียมหม้อใส่น้ำ และผงวุ้นคนให้ละลายพักไว้ ใส่มะม่วงปั่น และนมสด 300 มิลลิลิตรนำขึ้นตั้งไฟ คนให้พอเดือด ใส่เจลาตินคนให้ละลาย ยกลงจากเตาคนต่อจนอุ่น

2. เทใส่พิมพ์ นำไปแช่เย็นจนเซ็ทตัวดี จากนั้นนำออกมาหั่นเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า ราดด้วยนมสด 150 มิลลิลิตร หากต้องการกินเย็นจัดให้นำกลับไปแช่เย็นอีกครั้ง หรือใส่น้ำแข็งเพิ่ม

เป็นเมนูที่ทำไม่ยากเลยใช่มั้ยคะ ถ้าใครไม่มีน้ำหวานกลิ่นมะม่วง ก็สามารถเพิ่มเนื้อมะม่วงปั่นเป็น 2 ถ้วยตวง ชิมรสตามชอบได้เลยค่ะ เท่านี้เราก็จะได้ขนมหวานเย็นชื่นใจไว้กินในหน้าร้อนแล้วหนึ่งสูตรนี้ทำได้ 5 - 6 ที่เสิร์ฟเลย พลังงานต่อที่ประมาณ 120 แคลอรี ถือว่าเป็นอาหารว่างที่พลังงานไม่สูง และที่สำคัญยังมีโปรตีนจากนมด้วยนะคะ

วันนี้ต้องขอลาไปก่อน แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า ส่วนจะนำเสนอเรื่องอะไรนั้น ต้องคอยติดตามกันนะคะ สวัสดีหน้าร้อนค่ะ