



มอบความสุขจากใจ ด้วยขนมเค้กเพ้อดฮิต

ช่วงเวลาที่ผ่านมาอาจจะเป็นเวลาที่ใครหลายคนใช้ชีวิตได้ไม่เต็มที่ เนื่องจากการแพร่ระบาดของ COVID-19 ทำให้ต้องอยู่แต่ในบ้าน ร้านอาหาร สถานที่ท่องเที่ยวต้องถูกปิด ทุกคนลี้ภัยอยู่ในบ้าน งานที่สามารถทำที่บ้านได้ ก็ถูกให้ทำในรูปแบบ Work From Home ด้วย แม้แต่อาหารยังต้องสั่งมากินที่บ้าน เพื่อความปลอดภัย และเพื่อลดการแพร่เชื้อ

แล้วเวลาที่รอคอยก็มาถึง เย้ๆๆ เราปลดล๊อคดาวนแล้วค่ะ พอปลดปู้ก็รีบออกเที่ยวกันปั๊บ แม้แต่ตัวแพรวเองก็ออกต่างจังหวัดด้วยเช่นกัน เป้าหมายที่เกี่ยวในช่วงบรรยากาศแบบนี้คงหนีไม่พ้นภูเขาแน่นอน เพราะอากาศเย็นสบาย อากาศดีมาก และรู้สึกดีมาก ๆ แต่แล้วความสุขก็หมดลง เพราะสถานที่ที่เราตั้งใจแวะเที่ยว ไม่ว่าจะเป็คาเฟ่ต่าง ๆ หรือแม้แต่ฟาร์มเต็มไปด้วยนักท่องเที่ยวคับคั่ง เรียกได้ว่าขับรถต่อคิวเข้าร้านกันเลยทีเดียว แอบเซ็งตรงนี้ละค่ะ พอมารูมกันเที่ยว นักท่องเที่ยวเยอะทำให้ไม่กล้าลงจากรถ ทริปนี้เลยได้แค่ไปพักรีสอร์ทหนึ่งคืน แล้วก็กลับบ้านโดยไม่ได้แวะที่ไหนเลย อยากจะร้องไห้มาก ๆ แง่ๆๆ วันหยุดที่ขอไว้ก็เลยต้องกลับมาใช้ชีวิตประจำวันที่บ้านตามเดิม

มาคิดอีกที กลับมาใช้ชีวิตที่บ้านในวันหยุดก็ไม่ได้แยอะไรนะค่ะ เพราะแพรวเองก็ชอบทานอาหารอร่อยๆ บั๊กก็อร่อย อย่างสถานการณ์ COVID-19 ปีที่แล้วแพรวก็ฝึกเย็บแมสก์ เผลอ ๆ ได้ทำขายนิด ๆ หน่อย ๆ ด้วยค่ะ แถมได้แมสก์ลายน่ารัก ๆ ที่เราชอบ ได้ทำในสิ่งที่ชอบก็มีความสุขไปอีกแบบนะค่ะ นอกจากงานฝีมือ แพรวก็ชอบทำอาหาร แล้วก็ทำขนม ชอบสะสมหนังสือทำขนมทั้งในไทย และต่างประเทศ ไม่ว่าจะเป็ของอเมริกา เกาหลี หรือญี่ปุ่น มีเกือบหมดเลยละค่ะ รวม ๆ แล้วก็ได้เกือบสองลัง พอลองกลับมาเปิดอ่าน และดูคลิปทำขนมต่าง ๆ ในอินเทอร์เน็ท ทำให้ได้ไอเดียทำขนมแจกช่วงปีใหม่ด้วยค่ะ บวกกับได้ไปเดินงานขนมก่อนเทศกาลคริสต์มาส ก็เลยรู้ว่าช่วงนี้เขานิยม “สตอว์เบอร์รี่ชีสเค้ก” ที่ทำใส่ในกล่องใส ๆ ดูหรูหรา ถ่ายรูปออกมาคาวาอึสุด ๆ เหมือนหลุดไปอยู่ในคาเฟ่ญี่ปุ่น วันนี้แพรวก็เลยอยากจะทำขนมสตอว์เบอร์รี่ชีสเค้กแบบง่าย ๆ **ที่สำคัญแคลอรี**

ลดลงจากสูตรจริง แถมได้โปรตีนมากขึ้นด้วยนะค่ะ

นมสด Fat 0% + กลิ่นวานิลลา



เรามาทริบมวตฤติบกัันเลบดะ

(วตฤติบสำหรับ 2 ที่)

- ขนบปังโฮลวีต 2 แผ่น
- ไข่ไก่ 1 ฟอง
- แป้งเค้ก หรือแป้งสาลีเอนกประสงค์ 7 กรัม
- น้ำตาลทราย หรือน้ำผึ้ง หรือหญ้าหวาน 15 กรัม
- กลิ่นวานิลลา 1 ช้อนชา
- สตรอว์เบอร์รี่ 24 ลูก
- นมสด fat 0% หรือนมอัลมอนต์ 100 กรัม
- กลิ่นรัม หรือเหล้ารัม ½ ช้อนชา (ไม่มีไม่ใส่ก็ได้)
- ครีมสด หรือฮาร์ฟครีม 100 กรัม (ไม่ใส่ก็ได้)
- แยมสตรอว์เบอร์รี่ 2 ช้อนชา
- กล่องพลาสติกแข็งใส่ขนาด 8.5x8.5x6.5 ซม.

Healthy
Eating

กินได้ กินดี

แพรวพาชิม



เมื่อเตรียมวตฤติบครบแล้ว เรามาลงมือทำกันเลยคะ เริ่มแรกแพรวจะเตรียม ส่วนผสมของครีมคัสตาร์ดก่อนนะคะ นำนมสด fat 0% หรือนมอัลมอนต์ แล้วแต่เลือก ใช้ ใส่น้ำผึ้ง ตามด้วยกลิ่นวานิลลา คนให้เข้ากัน ตั้งไฟอ่อน ๆ พอร้อน ยกออกจากเตา พักไว้ เตรียมขามขนาดกลางใส่ไข่ แป้งเค้ก น้ำตาล รวมกัน ใช้ตะกร้อมือคนให้ส่วนผสมเข้ากัน จากนั้นเทส่วนผสมที่ต้มไว้ลงในส่วนผสมไข่คนให้เข้ากัน วางกระชอน ลงบนหม้อที่ต้มนม เทส่วนผสมนมและไข่ กลับลงหม้อโดยผ่านกระชอน เพื่อกรองเศษ ไข่และแป้งที่เป็นก้อนออก นำส่วนผสมที่กรองแล้วขึ้นตั้งไฟอ่อน คนจนส่วนผสมขึ้น เป็นเนื้อสังขยา ยกออกจากเตา วางหม้อลงบนถาดที่ใส่น้ำหล่อเย็นไว้ คนให้ส่วนผสม เย็นตัวเร็วขึ้น จากนั้นใส่กลิ่นรัมหรือเหล้ารัม ปิดทับด้วยฟิล์มพลาสติก โดยปิดให้ชิด กับเนื้อคัสตาร์ดที่เราทำไว้ แล้วนำไปแช่เย็น

เรามาทริบมประกอบร่างขนมกันคะ นำขนบปังโฮลวีตมากดด้วยกล่อง ขนบ จากนั้นใส่ขนบปังที่กดไว้ลงเป็นฐานด้านล่างของกล่องขนบ ตามด้วยแยม สตรอว์เบอร์รี่ ทาบาง ๆ ให้ทั่วขนบปัง หั่นสตรอว์เบอร์รี่วางให้เห็นลายด้านในของ สตรอว์เบอร์รี่ และหั่นเป็นลูกเต๋าประมาณ 1-2 ลูก เพื่อวางเป็นไส้ตรงกลาง เตรียม เสร็จแล้วพักไว้ นำส่วนผสมคัสตาร์ดออกมาพักให้คลายความเย็น จากนั้นเตรียม ขามผสมวางบนถาดที่หล่อด้วยน้ำแข็ง ใส่วิปครีมตีจนตั้งยอด (ระวังอย่าตีนานเพราะ น้ามนและไขมันจะแยกตัวออกจากกัน ไม่สามารถนำมาผสมได้อีก) ตักผสมลงใน ส่วน ผสมคัสตาร์ดอย่างเบาเมื่อ จนได้คัสตาร์ดที่นุ่มฟู ตักครีมคัสตาร์ดใส่ลงในกล่องขนบที่ เตรียมไว้ให้พูน แล้วปาดให้เสมอบอกกล่องขนบ ตกแต่งด้วยสตรอว์เบอร์รี่สด และ โปสละระแห่น เท่านั้นก็พร้อมมอบให้เป็นของขวัญปีใหม่

สำหรับผู้ที่ต้องการขนมที่ได้แคลอรีต่ำกว่านี้ สามารถใช้หญ้าหวาน แทน การใช้น้ำผึ้งและน้ำตาลได้ ในส่วนของครีมคัสตาร์ดสามารถดักใส่ขนมได้เลย โดย ไม่ต้องผสมกับวิปครีม เท่านั้นเราก็จะได้แคลอรีที่ต่ำกว่าจากสูตรปกติแล้วคะ ที่เลือก เป็นครีมคัสตาร์ด เพราะจะมีความนุ่มละมุนของกลิ่นคัสตาร์ดที่เข้ากันดีกับสตรอว์ เบอรี่ เหมาะกับคนที่ไม่ชอบกลิ่นคาวของนม อาจเป็นทางเลือกให้ได้ลองทำ เผื่อจะ ได้ของขวัญปีใหม่ที่ถูกใจ และดีกับสุขภาพคะ

สถานการณ์ที่จำเป็นให้เราต้องอยู่บ้าน และอาจไม่ได้เที่ยวปีใหม่ คงไม่ใช่เรื่อง นำเปื่ออีกต่อไป เพราะเราจะมีเวลาให้ตัวเองมากขึ้น ได้มีเวลาทำในสิ่งที่อยากทำมาก ขึ้น สิ่ง ๆ นั้นอาจทำให้เรามีความสุขแบบไม่น่าเชื่อ และยังสามารถส่งต่อความสุข ให้คนรอบข้างได้ชื่นใจเมื่อรับสิ่งที่เราทำด้วยใจ และความรัก Happy New Year 2022 ขอให้ทุกท่านมีความสุขกับสิ่งที่แพรวมอบให้ในฉบับนี้นะคะ