

ชวนทำ...ขนม Low calories

แต่ไม่ low ความอร่อย



กระแสรักสุขภาพเป็นเทรนด์ที่กำลังฮิตจากผู้คนทั่วโลก รวมถึงประเทศไทย ทั้งในกลุ่มของคนรุ่นใหม่ ไปจนถึงกลุ่มผู้สูงอายุ และยิ่งเคยมีการระบาดของโรค COVID-19 ก่อให้เกิดกระแสการตื่นตัวของการระวังป้องกัน รวมถึงการสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรง จะเห็นได้ว่า**ปัจจุบันมีทั้งอาหารคาว อาหารหวาน และเครื่องดื่มที่เน้นเรื่องสุขภาพมากขึ้น** เช่น อาหารคลีน เบเกอรี่สูตรไร้แป้ง ไร้น้ำตาล รวมทั้งเครื่องดื่มสูตรลดน้ำตาลลง เป็นต้น

สำหรับนิตยสาร @Rama ฉบับนี้ หลีอยากชวนคุณผู้อ่านทุกท่านมาลองทำขนมสูตร low แคลอรีกันค่ะ นั่นก็คือเมนู **เค้กโยเกิร์ตสตอร์วเบอร์รี่** ซึ่งดัดแปลงมาจากเมนูชีสเค้ก ปกติชีสเค้กจะเป็นขนมที่ให้พลังงาน ไขมัน และน้ำตาลสูง เพราะมีส่วนผสมของครีมชีส วิปปิ้งครีม และนมข้นหวาน เป็นต้น แต่สูตรที่นำเสนอนี้หลีเลือกใช้**กรีกโยเกิร์ตธรรมชาติแทนครีมชีส** ซึ่งกรีกโยเกิร์ตอุดมไปด้วยโปรตีนคุณภาพดี มีไขมันและน้ำตาลน้อย มีวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ มากมาย ส่วนฐานเค้ก หลีเลือกใช้ Granola ธรรมชาติผสมเนยถั่วและน้ำมันรำข้าวแทนการใช้แครกเกอร์และเนย ซึ่งเนยเป็นไขมันอิ่มตัว อาจส่งผลต่อไขมันในเลือดสูงได้ สำหรับซอสสตอร์วเบอร์รี่ที่ราดตกแต่งเค้กก็เป็นสูตรน้ำตาลน้อยค่ะ

นอกจากพลังงานในขนมที่ลดลงแล้ว ยังได้คุณค่าสารอาหารที่เพิ่มขึ้นจากสูตรชีสเค้กทั่วไปอีกด้วยค่ะ เราลองมาดูส่วนผสมและวิธีทำกันเลยดีกว่า

เค้กโยเกิร์ตสตอร์วเบอร์รี่

🍓 ซอสสตอร์วเบอร์รี่

ส่วนผสม

สตอร์วเบอร์รี่แช่แข็ง 200 กรัม
น้ำตาลทราย 20 กรัม

วิธีทำซอสสตอร์วเบอร์รี่

1. พักสตอร์วเบอร์รี่แช่แข็งให้ละลาย จากนั้นนำมาสับหรือปั่นให้ละเอียด
2. นำสตอร์วเบอร์รี่ใส่หม้อ ตามด้วยน้ำตาลทราย ตั้งไฟกลาง คนเป็นระยะ ๆ จนน้ำตาลทรายละลายหมดและซอสเหนียวขึ้น ปิดไฟ พักให้เย็นสนิทก่อนนำมาใช้

เคล็ดลับ: สามารถเปลี่ยนสตอร์วเบอร์รี่เป็นผลไม้ชนิดอื่นที่มีรสเปรี้ยวได้ เช่น บลูเบอร์รี่ ราสเบอร์รี่



🍓 ฐานเค้ก

ส่วนผสม

Granola รสธรรมชาติ 200 กรัม
เนยถั่ว ชนิดบดละเอียด 2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันรำข้าว 3 ช้อนโต๊ะ
กลิ่นวานิลลา 1/2 ช้อนชา

เคล็ดลับ : การอบฐานเค้กเพื่อให้ฐานมีกลิ่นหอมมากขึ้น แต่ถ้าบางบ้านไม่มีเตาอบ ก็ไม่เป็นอะไรค่ะ กรุใส่พิมพ์แล้วกดให้เรียบ นำแช่ตู้เย็นให้แข็งตัวได้เลย

🍓 ตัวเค้ก

ส่วนผสม

กรีกโยเกิร์ต รสธรรมชาติ 600 กรัม
นมจืดพร่องมันเนย 100 มิลลิลิตร
ผงเจลาติน 1 ช้อนโต๊ะ
สตรอว์เบอร์รี่สด สำหรับตกแต่ง

วิธีทำฐานเค้ก

1. เตรียมพิมพ์เค้กขนาดและรูปร่างตามชอบ (ห้เลือกใช้พิมพ์ครึ่งวงกลม ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 10 เซนติเมตร จำนวน 4 พิมพ์)
2. บดหรือปั่น Granola ให้ละเอียด ใส่เนยถั่ว น้ำมันรำข้าว และกลิ่นวานิลลา คนผสมให้เข้ากัน กรุใส่พิมพ์ที่เตรียมไว้ กดด้วยก้นแก้วให้เรียบ นำเข้าเตาอบที่อุณหภูมิ 120 องศาเซลเซียส อบประมาณ 5-10 นาที จนมีกลิ่นหอม และ Granola มีสีเหลืองทอง นำออกจากเตาอบพักให้เย็นสนิท จากนั้นนำไปแช่ตู้เย็นให้แข็งตัว ก่อนนำมาใช้



วิธีทำ

1. นำ นมจืดพร่องมันเนย กับ ผงเจลาตินคนผสมให้เข้ากัน ตั้งไฟอ่อน หมั่นคนจนกระทั่งนมอุ่นและผงเจลาตินละลายเข้ากันดี พักไว้ให้เย็นสนิท
2. เทโยเกิร์ตใส่ชามผสม จากนั้นเทนมผสมเจลาตินที่ละลายแล้ว คนให้เข้ากันดี
3. เทโยเกิร์ตลงพิมพ์ที่เตรียมไว้ แต่งหน้าด้วยซอสสตรอว์เบอร์รี่ ใช้ไม้แหลมลากให้เป็นลายตามชอบ หรือหั่นสตรอว์เบอร์รี่เป็นชิ้นบาง ๆ วางบริเวณขอบพิมพ์ แล้วราดด้วยโยเกิร์ตที่เตรียมไว้
4. นำแช่ตู้เย็นอย่างต่ำ 3 ชั่วโมง หรือจนแข็งตัวดี ตกแต่งด้วยสตรอว์เบอร์รี่สด พร้อมเสิร์ฟ



สำหรับสูตรเค้กโยเกิร์ตสตรอว์เบอร์รี่ที่นำเสนอ ไม่ยากอย่างที่คิดไว้เลยใช่ไหมคะ ไม่มีประสบการณ์ในการทำขนม แต่เราก็สามารถทำขนม low แคลอรี แต่ไม่ low ความอร่อย ไว้รับประทานหรือทำเป็นของขวัญให้กับคนที่เรารักได้ค่ะ หวังว่าคุณผู้อ่านทุกท่านจะลองกลับไปทำกันดูนะคะ :)