

# เค้กกล้วยหอมวอลนัท Banana Nut Cake



## เค้กกล้วยหอมวอลนัท Banana Nut Cake

**เค้กกล้วยหอมวอลนัท Banana Nut Cake** ไม่มีอะไรที่ดีไปกว่าการได้ทำเมนูสุดพิเศษ ที่เราทำเองได้ที่บ้าน แอดมินนำเสนอเมนู เค้กกล้วยหอมวอลนัทเค้กสไตล์อเมริกัน ซึ่งแอดมินลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยล่ะ อยากรู้สูตรเลย เค้กกล้วยหอมที่จะเปลี่ยน กล้วยหอมสุกที่กินไม่ทันมาเป็นเค้กที่อร่อย เพิ่มคุณค่าด้วยถั่วต่างๆที่เพื่อนๆชื่นชอบ อร่อยไฮโซเจ้าสูตรนี้ลองจินตนาการถึง จะมีอะไรดีไปกว่านี้ บรรยายซะเห็นภาพน่าลายไหล มาทำเค้กกล้วยหอมวอลนัทกันเลยล่ะ อร่อยเด็ดเมนูติดดาว มาค่ะดาวนโหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท่ก้าวเข้าครัวไปกับเมนูเค้กกล้วยหอมวอลนัทกันเลยล่ะ

### สูตรเค้กกล้วยหอมวอลนัท

กล้วยขนาดกลาง 3 ลูก

เนยจืดหรือมาร์جرينจืด 1/2 ถ้วย

น้ำตาลทราย 1 ถ้วยตวง

ไข่ใหญ่ 2 ฟอง

วานิลลาสกัด 1 1/2 ช้อนชา

แป้งเอนกประสงค์ 1 1/2 ถ้วย

เบกกิ้งโซดา 1 ช้อนชา

## สูตรเค้กกล้วยหอมวอลนัท

เกลือ 1/2 ช้อนชา

ซาวครีม 1/2 ถ้วย

วอลนัทสับ 1/2 ถ้วย หรือถั่วที่ชอบ (พีแคน, วอลนัท, อัลมอนด์, แมคคาเดเมีย)

## วิธีทำเค้กกล้วยหอมวอลนัท

ปล่อยให้กล้วยสุกจนมีจุดและแข็งประมาณ 1-2 วัน นำไปละลาย 4-6 ชั่วโมงก่อนที่จะทำขนมปัง ตัดปลายและบีบกล้วยลงในชามแล้วบดด้วยส้อม

ในชามใบใหญ่ตีเนยและน้ำตาลเข้าด้วยกัน เพิ่มไข่และวานิลลาและผสมให้เข้ากัน ในชามแยกรวมแป้งโซดาและเกลือ

เพิ่มส่วนผสมส่วนผสมแห้งลงในส่วนผสมเปียกและผสมให้เข้ากัน เพิ่มในส่วนผสมกล้วย และซาวครีม ผสมให้เข้ากันแล้วผสมในถั่ว

เทแป้งลงในกระทะก่อนขนาด 9 "x 5" ที่ทาไขมันแล้วอบในเตาอบที่อุณหภูมิ 325 \* F เป็นเวลา 60-75 นาที หรือจนกว่าไม้จิ้มฟันหรือมีดที่สอดเข้าไปตรงกลางจะสะอาด ไม่มีเนื้อเค้กติดออกมา

ปล่อยให้เย็นเป็นเวลา 10 นาทีในกระทะแล้วเปิดออก หั่นและเสิร์ฟหรือเก็บในภาชนะที่ปิดมิดชิด เก็บได้เป็นเวลา 5-6 วัน ทานให้อร่อยนะคะ



ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ Crouton Crackerjacks จาก <https://www.youtube.com/watch?v=SmgQNn8OGbA>

กดติดตามคุณCrouton Crackerjacks ได้ที่ปุ่มนี้เลยจ้า เมนูเด็ดรอเพื่อนอยู่

SUBSCRIBE



## วัตถุดิบเค้กกล้วยหอมวอลนัท

banana

“กล้วย” นับเป็นผลไม้ที่อยู่คู่คนไทยมานาน เป็นทั้งอาหารเด็ก อาหารกลางวันนักเรียน ผลไม้ให้พลังงานนักกีฬา ของหวานของผู้ใหญ่ ไปจนถึงผลไม้มีมจ๋ เคี้ยวง่ายของผู้สูงอายุ นอกจากรสชาติอร่อยหวานหอมจนสามารถนำมารับประทานได้ทั้งแบบสดๆ และแปรรูปเป็นสารพัดขนมแล้ว ยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมายอีกด้วย เนื่องจากกล้วยเป็นผลไม้ที่มีกากใยอาหารอย่างพอเหมาะ จึงทำให้กล้วยมีส่วนช่วยในการควบคุมระดับคอเลสเตอรอลไม่ให้สูงเกินไป ซึ่งเป็นหนึ่งในปัจจัยที่จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอื่นๆ ตามมา เช่น โรคเบาหวาน และโรคหลอดเลือดหัวใจ เป็นต้น

## salt

เกลือ (Salt) หรือเกลือโซเดียมนั้นมีแร่ธาตุหลายชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย หากรับประทานในปริมาณที่เหมาะสมก็อาจส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย ดังนี้ ป้องกันภาวะความดันโลหิตสูง, ป้องกันภาวะขาดน้ำ และป้องกันการขาดไอโอดีน แต่ต้องรับประทานในขนาดที่เหมาะสมต่อวันมิเช่นนั้นจะเกิดโทษต่อร่างกาย มากกว่าได้ประโยชน์

## butter

เนย (Butter) เป็นไขมันสัตว์ที่ถูกนำไปผ่านกระบวนการแยกออกมาจากนํ้านมหรือครีม ส่วนใหญ่จะใช้นํ้านมจากสัตว์ เช่น วัว ควาย แพะ หรือแกะ กระบวนการผลิตเนย เริ่มจากการนํ้านมไปเข้าเครื่องจักรเพื่อปั่นหรือเหวี่ยงด้วยความเร็วสูง เมื่อเหวี่ยงจนได้ที่จะได้วัตถุติดออกมา 2 ชนิด คือ บัตเตอร์มิลค์ เป็นส่วนของนํ้าสีขาวขุ่น และเนย เป็นส่วนของก้อนไขมันสีเหลืองๆ ซึ่งก็คือเนยแท้ หรือที่เรียกกันติดปากว่า ‘เนยสด’ นั่นเอง

## sugar

น้ำตาล (Sugar) คือ สารประกอบคาร์โบไฮเดรตประเภทโมโนแซ็กคาไรด์ (monosaccharide) และไดแซ็กคาไรด์ (disaccharide) ซึ่งมีรสหวาน โดยทั่วไปจะได้มากจากอ้อย มะพร้าว แต่โดยทั่วไปแล้วจะเรียกอาหารที่มีรสหวานว่าน้ำตาลแทบทั้งสิ้น เช่น ทำมาจากตาลจะเรียกว่าตาลโตนด ทำมาจากมะพร้าวจะเรียกว่าน้ำตาลมะพร้าว ทำมาจากงวงจากจะเรียกว่าน้ำตาลจาก ทำมาจากงบจะเรียกว่าน้ำตาลงบ ทำมาจากอ้อยแต่ยังไม่ได้ทำเป็นน้ำตาลทรายจะเรียกว่าน้ำตาลทรายดิบ ถ้านํ้ามาทำเป็นเม็ดจะเรียกว่าน้ำตาลทราย หรือถ้านํ้ามาทำเป็นก้อนแข็งคล้ายกรวดจะเรียกว่าน้ำตาลกรวด ฯลฯ

## eggs

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

## vanilla

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

## baking soda

เบคกิ้งโซดา (Baking soda) เป็นผงสีขาว มีรสเค็มเล็กน้อย และมีฤทธิ์เป็นด่างอ่อนๆ บางก็เรียกว่าโซดาทำขนม เบคกิ้งโซดาไม่ใช่ผงฟู แต่เบคกิ้งโซดาเป็นส่วนประกอบอย่างหนึ่งที่มีอยู่ในผงฟู หลายคนอาจสับสนเข้าใจผิดคิดว่าเป็นตัวเดียวกัน เบคกิ้งโซดาสำหรับใช้ทำขนมอบต่างๆ เพราะเมื่อเบคกิ้งโซดาทำปฏิกิริยากับนํ้าหรือกรดอ่อนๆ ที่มาจากส่วนผสมอื่นๆ ของอาหาร เช่น แป้งทำขนม, ซ็อคโกแลต, น้ำตาล ซึ่งมีความเป็นกรดก็จะทำปฏิกิริยากันกัน ให้ฟองแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ขึ้นมา ทำให้เนื้อขนมขยายขนาดหรือฟูขึ้นนั่นเอง

## almond

ถั่วอัลมอนต์ เป็นถั่วที่มีคุณค่าทางสารอาหารต่อร่างกายสูงกว่าถั่วชนิดอื่น ๆ มาก และยังมี 1 ใน 10 ของสุดยอดอาหารเพื่อสุขภาพอีกด้วย ถ้าคุณได้เห็นคุณค่าทางโภชนาการของถั่วชนิดนี้เทียบกับผักและผลไม้ชนิดอื่นๆ 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

