

เค้กฟาร์โบรตง Far Breton



เค้กฟาร์โบรตง Far Breton

เค้กฟาร์โบรตง Far Breton จะมีอะไรที่ตีมากไปกว่าการได้ทำเมนูสุดพิเศษ ที่สามารถทำเองได้ที่บ้าน แอดชูครีม นำเสนอเมนู เค้กฟาร์โบรตงเค้กสไตล์ฝรั่งเศส ซึ่งแอดชูครีมลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยล่ะ อยากแซร์สูตรเลย สูตรเค้กฟาร์โบรตง Far Breton นำมาจากเว็บไซต์ encoreungateau เนื้อเค้กจะมีเนื้อเนียนๆไม่ฟู เหมือนเค้กสตาร์ดที่ใส่แป้งลงไปด้วย มักจะมีไส้เนื้อผลไม้เช่นลูกพลุน หรือเชอริ้ ขนมนี้มีที่มาจากแคว้น Bretagne แคว้นนี้ก็ไม่ได้มีดีแค่เครปนะเออ ไปลองทำของอร่อยๆ กินกันล่ะ บรรยายความน่ากินมามากโข มาทำเค้กฟาร์โบรตงเจ้าค่ะ อร่อยเด็ดทำให้คนชม มาค่ะดาวโน่หลอดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูเค้กฟาร์โบรตงกันเลยล่ะ

สูตรเค้กฟาร์โบรตง

เนย 50 กรัม (1.75 ออนซ์) กึ่งเค็ม

ไข่ 4 ฟอง

น้ำตาลไอซิ่ง 100 กรัม (3.5 ออนซ์)

แป้ง 120 กรัม (4.25 ออนซ์)

นม 1 ลิตร (4 1/4 ถ้วย)

เหล้ารัม 15 มล. (1 ช้อนโต๊ะ)

วิธีทำเค้กฟาร์โบรตง

เปิดเตาอบที่ 180 ° C (ประมาณ 350 ° F)

ละลายเนยในกระทะ ด้วยไฟอ่อนปานกลาง เมื่อเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลทอง ให้พักไว้

อุ่นนมในหม้อ

ใส่ไข่และน้ำตาลลงในชาม ตีจนส่วนผสมเป็นสีเหลืองซีดและมีปริมาตรเพิ่มขึ้น

ใส่แป้งลงในส่วนผสม แล้วตีต่อด้วยตะกร้อมือ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าไม่ได้สร้างก้อนใดๆ

เทนมอุ่นลงในชาม แล้วค่อยๆ เติมหเล้ารัมลงไป คนส่วนผสมทั้งหมดให้ละเอียด

เคลือบด้านล่างของจานที่ป้องกันเตาอบหรือกระทะเค้กด้วยเนย แล้วเทแป้งลงไป ปล่อยให้มันป่องในเตาอบเป็นเวลา 50 นาทีจนเป็นสีน้ำตาลทองและขึ้น

ปล่อยให้เย็นลงสักสองสามนาทีแล้วเสิร์ฟ ทานให้อร่อยนะคะ



ขอขอบคุณข้อมูล – <https://www.tasteatlas.com/far-breton/recipe>

วัตถุดิบเค้กฟาร์โบรตง

salt

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

butter

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

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

sugar

น้ำตาล (Sugar) คือ สารประกอบคาร์โบไฮเดรตประเภทโมโนแซ็กคาไรด์ (monosaccharide) และไดแซ็กคาไรด์ (disaccharide) ซึ่งมีรสหวาน โดยทั่วไปจะได้มาจากอ้อย มะพร้าว แต่โดยทั่วไปแล้วจะเรียกอาหารที่มีรสหวานว่าน้ำตาลแทบทั้งสิ้น เช่น ทำมาจากตาลจะเรียกว่าตาลโตนด ทำมาจากมะพร้าวจะเรียกว่าน้ำตาลมะพร้าว ทำมาจากงวงจากจะเรียกว่าน้ำตาลจาก ทำมาจากงบบจะเรียกว่าน้ำตาลงูบ ทำมาจากอ้อยแต่ยังไม่ได้ทำเป็นน้ำตาลทรายจะเรียกว่าน้ำตาลทรายดิบ ถ้านำมาทำเป็นเม็ดจะเรียกว่าน้ำตาลทราย หรือนำมาทำเป็นก้อนแข็งคล้ายกวาดจะเรียกว่าน้ำตาลกวาด ฯลฯ

milk

นม หรือน้ำนม (Milk) คือ ของเหลวสีขาวที่มีสารอาหารที่จำเป็นสำหรับเด็กหรือสัตว์เกิดใหม่ ที่ผลิตออกมาจากเต้านมของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม อาทิเช่น มนุษย์ วัว แพะ แกะ กวಾಯ ม้า ลา อูฐ จามรี เร็นเดียร์ ลามา แมวป่า และยังรวมไปถึงเครื่องดื่มนมที่ใช้แทนนมด้วย เช่น นมถั่วเหลือง นานมข้าว นมข้าวโพด นมแอลมอนด์ เป็นต้น

rum

เหล้ารัม (Rum) เป็นผลพลอยได้จากกระบวนการผลิตน้ำตาลจากอ้อย โดยนำเอากากน้ำตาลหรือ Molasses ไปหมักและผลิตออกมาเป็นสุรา แหล่งผลิตเหล้ารัมส่วนใหญ่ของโลกนั้นมาจากแถบหมู่เกาะทะเลแคริบเบียนและบางพื้นที่ของประเทศในอเมริกากลาง และอเมริกาใต้ ซึ่งปลูกอ้อยกันมาก





DONUT WORRY



BE HAPPY

บ้านเบเกอรี่
BAAN BEKERY