

# เค้กฟาร์โบรตง Far Breton



## เค้กฟาร์โบรตง Far Breton

**เค้กฟาร์โบรตง Far Breton** จะมีอะไรที่ตีมากไปกว่าการได้ทำเมนูสุดพิเศษ ที่สามารถทำเองได้ที่บ้าน แอดชูครีม นำเสนอเมนู เค้กฟาร์โบรตงเค้กสไตล์ฝรั่งเศส ซึ่งแอดชูครีมลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยล่ะ อยากแซร์สูตรเลย สูตรเค้กฟาร์โบรตง Far Breton นำมาจากเว็บไซต์ encoreungateau เนื้อเค้กจะมีเนื้อเนียนๆไม่ฟู เหมือนเค้กสตาร์ดที่ใส่แป้งลงไปด้วย มักจะมีใส่เนื้อผลไม้เช่นลูกพลุน หรือเชอริ้ ขนมนี้มีที่มาจากแคว้น Bretagne แคว้นนี้ก็ไม่ได้มีดีแค่เครปนะเออ ไปลองทำของอร่อยๆ กินกันล่ะ บรรยายความน่ากินมามากโข มาทำเค้กฟาร์โบรตงเจ้าค่ะ อร่อยเด็ดทำให้คนชม มาค่ะดาวนโหลดสูตร 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 ปล่อยให้มันปรุงในเตาอบเป็นเวลา 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