

ເບເກີລອບເຮຍລູກເກດ Cinnamon Raisin Bagels



เบเกิลอบเชยลูกเกด Cinnamon Raisin Bagels

เบเกิลอบเชยลูกเกด Cinnamon Raisin Bagels ไม่มีอะไรที่ทำให้เราฟินได้มากกว่าการได้ทำเมนูสุดพิเศษที่เราทำเองได้ที่บ้าน แอดครูดองซ์ชวนทำเมนูเด็ด เบเกิลอบเชยลูกเกดขนมปังสไตล์สไตล์อเมริกัน ซึ่งแอดครูดองซ์ลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยคะ อยากแชร์สูตรเลย ดัดแปลงจากตำราอาหารชาวิวสมัยใหม่: Challah, Babka, Bagels & More โดย Shannon Sarna สูตรนี้แสดงวิธีการเตรียมเบเกิลลูกเกดอบเชย อุปกรณ์พิเศษเพียงอย่างเดียวที่ต้องใช้คือหินอบพิชซ่าคิดดูสิ เบเกิลอบร่อนๆ ทานเป็นอาหารเช้ารับวันใหม่ ไปลองทำของอร่อยๆ กินกันคะ แค่นี้ก็อยากกินแล้ว มาทำเบเกิลอบเชยลูกเกดกันเลยคะ อร่อยเด็ดเมนูระดับมิชลินสตาร์ มาคะดาวนี่ไหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูเบเกิลอบเชยลูกเกดกันเลยคะ

สูตรเบเกิลอบเชยลูกเกด

ยีสต์แห้ง 2 ช้อนชา

น้ำตาล 1/2 ช้อนชา

น้ำอุ่น 1 1/2 ถ้วยตวง

แป้งขนมปังไม่ฟอก 4 ถ้วย

อบเชย 2 ช้อนชา

2 ช้อนชา + เกลือป่น

1 ช้อนโต๊ะกอง + 2 ช้อนชา ข้าวบาร์เลย์มอลต์

ลูกเกด 3/4 ถ้วย

วิธีทำเบเกิลอบเชยลูกเกด

คนยีสต์ น้ำตาล และน้ำอุ่นลงในถ้วยเล็กๆ จนเข้ากัน แล้วพักไว้ 5 นาที

ในขณะที่เพื่อนจอร์อให้ยีสต์ออกทีฟ ให้ใส่แป้ง อบเชย เกลือสองช้อนชา และข้าวบาร์เลย์มอลต์หนึ่งช้อนโต๊ะลงในชามผสมอาหารแบบตงพื้นที่มีตะขอเกี่ยว

เมื่อส่วนผสมของยีสต์เป็นฟองแล้ว ให้ใส่ลงในชามของเครื่องผสมแป้ง ผสมด้วยความเร็วต่ำ และหลังจากนั้น 3-4 นาที ให้ใส่ลูกเกดและเพิ่มความเร็วจนเป็นความเร็วปานกลางถึงต่ำ ผสมเป็นเวลา 5-7 นาทีที่ความเร็วนั้น

พักแป้งไว้ 1 นาที แล้วแบ่งเป็น 8-10 ชิ้น ชิ้นละประมาณ 3-4 ออนซ์

ปั้นแป้งแต่ละชิ้นให้เป็นลูกกลมๆ จัดก้อนแป้งบนถาดอบที่ปูด้วยกระดาษรองอบ แล้วคลุมด้วยผ้า ปล่อยให้แป้งพัก 15 นาทีก่อนดำเนินการต่อ

ม้วนแป้งแต่ละก้อนเป็นเส้นขนาด 3 ถึง 4 นิ้วโดยให้ปลายเรียว

ในการขึ้นรูป ให้พันแป้งเป็นเส้นรอบสามนิ้วของเพื่อนๆ บีบปลายเข้าด้วยกันแล้วม้วนเพื่อยึดยึดให้แน่น

นำเบเกิลกลับไปพักจากตำแหน่งที่เพื่อนๆนำออกมา จากนั้นแช่เย็นไว้ 12-18 ชั่วโมง

วันรุ่งขึ้น เมื่อพร้อมที่จะทำต่อ ขึ้นแรกให้วางพิชซ่าสโตนบนตะแกรงด้านบนของเตาอบ แล้วตั้งให้อุ่นที่อุณหภูมิ 500 องศาเซลเซียส หินพิชซ่าควรรอยู่ในเตาอย่างน้อย 30 นาที

เติมน้ำในหม้อกว้าง แล้วนำไปตั้งไฟอ่อนบนไฟร้อนปานกลาง-สูง เพิ่มข้าวบาร์เลย์มอลต์สองช้อนชาและเกลือเล็กน้อย

ปรับความร้อนเพื่อให้หน้าเดือด จากนั้นใส่เบเกิลด้านบนขึ้นในน้ำ ต้มต่อข้างละ 30-60 วินาที

เมื่อเสร็จแล้วให้ย้ายเบเกิลที่ต้มแล้วคว่ำหน้าลงบนหินพิชซ่า หลังจากผ่านไป 10 นาที ให้พลิกเบเกิลแล้วอบต่ออีก 3-5 นาที ขึ้นอยู่กับว่าเพื่อนๆต้องการให้เบเกิลกรอบแค่ไหน

ทำซ้ำเช่นเดียวกันกับเบเกิลที่เหลือ

เมื่อออกจากเตาอบ ปล่อยให้เบเกิลเย็น แล้วเสิร์ฟทันที ทานให้อร่อยนะคะ



ขอขอบคุณข้อมูล – <https://www.tasteatlas.com/bagels/recipe/cinnamon-raisin-bagels>

ประวัติเบเกิลอบเชยลูกเกด

ตามตำนานกล่าวไว้ว่า เบเกิลถูกคิดค้นขึ้นในปี 1683 เพื่อเป็นเกียรติแก่ John III Sobieski กษัตริย์โปแลนด์ที่รับผิดชอบในการกอบกู้เวียนนาจากการยึดครองของตุรกี อย่างไรก็ตาม แม้จะน่ายินดี แต่ตำนานนี้ถือเป็นเรื่องสมมติ เนื่องจากไม่มีหลักฐานเป็นลายลักษณ์อักษรเกี่ยวกับเบเกิลในคราคูฟตั้งแต่ช่วงปี 1610 เท่านั้น แต่ยังมีขนมปังที่ดูคล้าย *obwarzanek* ในโปแลนด์ตั้งแต่อน้อยปี 1394 วิธีการที่เบเกิลเกี่ยวข้องกับชาวยิวเป็นหลักเป็นเรื่องราวในตัวเอง แม้ว่าในยุคยุโรปยุคกลางส่วนใหญ่ ชาวยิวจะถูกห้ามไม่ให้ทำขนมปังและขายขนมปัง ในโปแลนด์ สิ่งต่างๆ เริ่มเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น

ประการแรก ในปี 1264 ชาวยิวได้รับสิทธิในการอบและขายขนมปังโดยดยุกแห่งมหานครโปแลนด์ Bolesław the Pious อย่างไรก็ตาม คริสตจักรได้สั่งห้ามคริสเตียนไม่ให้ซื้อขนมปังจากชาวยิวอย่างรวดเร็ว โดยอ้างว่าขนมปังนั้นวางยาพิษ ในที่สุด ชาวยิวในโปแลนด์ก็มีสิทธิขายขนมปังต้มแทน ซึ่งทำให้แตกต่างจากขนมปังที่คริสเตียนขาย ดังนั้น นับตั้งแต่ศตวรรษที่ 16 เบเกิลกลายเป็นของชาวยิวอย่างเด่นชัด และชาวยิวจำนวนมากหันไปขายเบเกิลตามท้องถนนเมื่อเงินตึงตัว เบเกิลมาถึงสหรัฐอเมริกาพร้อมกับผู้อพยพชาวยิวยุโรปตะวันออก แต่ไม่ได้ออกจากชุมชนชาวยิวไปสู่ประชากรทั่วไปจนถึงปี 1970 ส่วนใหญ่ต้องขอบคุณการประดิษฐ์เบเกิลแช่แข็งในปี 2503 ซึ่งทำให้เบเกิลสามารถไปถึงทุกมุมของประเทศได้ .

วัตถุดิบเบเกิลอบเชยลูกเกด

yeast

ยีสต์ (Yeast) คือสิ่งมีชีวิตที่สามารถเติบโตได้โดยการย่อยอาหาร และยีสต์คือส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดการหมัก (Fermentation) ดังนั้นเมื่อเราอบขนมปังที่มีการใส่ยีสต์เป็นส่วนผสมลงไป ยีสต์จะหมักน้ำตาลในแป้ง และปล่อยแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ออกมา เนื่องจากแป้งมีความยืดหยุ่นสูง ทำให้คาร์บอนไดออกไซด์จึงไม่สามารถหลบหนีได้ แก๊สคาร์บอนไดออกไซด์จึงทำให้เกิดการขยายตัว หรือทำให้แป้งพองตัวมีขนาดขยายใหญ่

sugar

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

bread

ขนมปัง (Bread) เป็นอาหารที่ทำจากแป้งสาลีที่ผสมกับน้ำและยีสต์ หรือผงฟู นอกจากนี้ยังมีการใช้ส่วนผสมอื่น ๆ เพื่อแต่งสี รสชาติและกลิ่น แตกต่างกันไปตามแต่ละประเภทของขนมปัง และ แต่ละประเทศที่ทำ โดยนำส่วนผสมมาตีให้เข้ากันและนำไปอบ ขนมปังมีหลายประเภท เช่น ขนมปังฝรั่งเศส ขนมปังไรย์ หรือแม่กระทั่งเพรดเซล ของขึ้นชื่อประเทศเยอรมนี

cinnamon

อบเชย (Cinnamon) เป็นเครื่องเทศที่มีกลิ่นหอม ได้มาจากเปลือกไม้ชั้นในที่อยู่ชั้นในของต้นอบเชย แห่งอบเชยมีสีน้ำตาลแดง มีลักษณะเหมือนแผ่นไม้แห้งที่หั่นหลังจากโดนความร้อน มักจะเรียกตามแหล่งเพาะปลูกเช่น อบเชยจีน อบเชยลังกา อบเชยญวน เป็นต้น ในประเทศไทยไม่นิยมปลูกเพราะภูมิอากาศไม่เหมาะสม

salt

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

barley

ข้าวบาร์เลย์ หรือบาร์เลย์ (Barley) คือธัญพืชชนิดหนึ่ง เมื่อสุกจะมีรสสัมผัสเหนียวนุ่ม และมีรสชาติออกมันเล็กน้อย คนนิยมรับประทานเป็นอาหาร โดยเฉพาะในแถบประเทศอเมริกา นอกจากนี้บางส่วนก็อาจนำข้าวบาร์เลย์มาทำเป็นยา หรือเป็นส่วนประกอบหนึ่งในผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอีกด้วย ข้าวบาร์เลย์นั้นเชื่อกันว่ามีสรรพคุณที่สามารถในการรักษาโรคหัวใจและคอเลสเตอรอลสูง อีกทั้งยังอาจสามารถช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน หรือแม้กระทั่งโรคมะเร็งอีกด้วย

raisins

ลูกเกด (Raisins) เป็นของแปรรูปจากองุ่น โดยการนำเอาองุ่นสดมาตากจนแห้งเป็นสีน้ำตาลจนเกือบเป็นสีดำ หรือในปัจจุบันจะมีการนำไปอบแห้ง แล้วสีของลูกเกดจะเป็นสีทอง เต็มไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ ทั้งสารแอนตีออกซิแดนท์ ที่ยับยั้งการเกิดโรคความเสื่อมทั้งหลาย มีแร่ธาตุและวิตามินที่ดีต่อสุขภาพ เช่น ธาตุเหล็ก, แคลเซียม, โปแตสเซียม, แมกนีเซียม, ในอาซิน, โฟลาซิน, วิตามิน A และวิตามิน C





DONUT WORRY



BE HAPPY

บ้านเบเกอรี่
BAAN BEKERY