

ขนมปังเฮเซลนัท Pain Aux Noisettes



ขนมปังเฮเซลนัท Pain Aux Noisettes

ขนมปังเฮเซลนัท Pain Aux Noisettes | วันนี้แอดมินจะนำเสนอเมนูขนมปังสไตล์ฝรั่งเศส ซึ่งแอดมินลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยละ อยากแชร์สูตรเลย นั่นคือขนมปังเฮเซลนัท อร่อยจนคงทำ มงลงแน่นอน สูตรสูตรนี้ดัดแปลงมาจากตำรา The Bread Bible โดย Beth Hensperger คุณสามารถใช้ถั่วชนิดอื่นแทนเฮเซลนัทได้เช่นกัน ใช้วิธีเดียวกันลองทำตามวิธีทำนะคะ รับรองว่าทำตามได้ไม่ยาก ความอร่อยระดับมิชลินสตาร์ แต่ความยากระดับบ้านๆ เพื่อไม่ให้เป็นการเสียเวลา ไปลุยกันเลย มาทำขนมปังเฮเซลนัทกัน แค่อัดก็อดใจไม่ไหวแล้ว มาตะคาวโน้ลลสูตร มือขาวดวงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูขนมปังเฮเซลนัทกันละคะ

สูตรขนมปังเฮเซลนัท	
เฮเซลนัท 2 1/2 ถ้วยตวง	หั่นหยาบๆและคั่วเล็กน้อย (หรือถั่วอื่นๆ)
แป้งโฮลวีต 2 1/2 ถ้วย	
น้ำอุ่น 1 1/4 ถ้วย	
ยีสต์แห้ง 2 ช้อนโต๊ะ	

สูตรขนมปังเฮเซลนัท

น้ำตาลทรายแดง 1/4 ถ้วย

นมอุ่น 1 ถ้วย (หรือน้ำเปล่า หรือนมถั่วเหลืองที่ไม่ปรุงแต่งสำหรับผลิตภัณฑ์นมที่ไม่ไขมัน)

น้ำมันวอลนัท 1/2 ถ้วย (หรือน้ำมันเฮเซลนัท)

เกลือ 2 1/2 ช้อนชา

แป้งเอนกประสงค์ประมาณ 3 ถ้วย

วิธีทำขนมปังเฮเซลนัท

ผสมเฮเซลนัท 1 1/4 ถ้วยกับแป้งโฮลวีต 1 ถ้วย จากนั้นบดให้เป็นเนื้อเดียวกันเกือบเท่าแป้ง

ละลายยีสต์และโรยน้ำตาลทรายแดงในน้ำอุ่น 1/4 ถ้วย รอ 10 นาทีเพื่อให้ยีสต์ทำงาน

ใช้ขามใบใหญ่แล้วเติมน้ำที่เหลือ นม น้ำมัน น้ำตาลและเกลือลงไป ผัดให้เข้ากัน แล้วใส่ส่วนผสมของยีสต์ลงไป

ใส่ส่วนผสมของเฮเซลนัทและแป้งโฮลวีตต่อไป

ผสมแป้งโฮลวีตที่เหลือลงไป แล้วนวดจนแป้งขึ้นเป็นรูปร่าง นวดแป้งเอนกประสงค์ในชุด 1/2 ถ้วย – แป้งที่ได้ควรจะนุ่มและยืดหยุ่น

นวดต่ออีก 10 นาที จากนั้นใส่น้ำมันและใส่ในขาม จากนั้นปิดฝาและพักไว้เพื่อให้อุ่นอีกสองชั่วโมง

แบ่งแป้งออกเป็นสองส่วน แล้วปั้นเป็นก้อนกลม ทาแป้งบางๆ ด้วยน้ำมัน แล้วห่อด้วยฟิล์ม พักไว้ 45 นาที

ในขณะเดียวกัน เปิดเตาอบไว้ที่ 190 องศาเซลเซียส

ครึ่งหนึ่งก้อนแป้งได้พักแล้วแกะออกแล้ววางบนหินอบ หากเพื่อนๆไม่มีถาดอบที่ปูด้วยกระดาษรองอบ

ก่อนที่จะเพื่อนๆจะนำมันเข้าเตาอบเพื่ออบ ให้ทำสแลช 3-4 ครั้งบนพื้นผิวของแต่ละอันแล้วฉีดด้วยน้ำ

ได้ตะแกรงที่วางขนมปัง ให้ใส่กระทะด้วยน้ำเดือด เพราะมันจะระเหยไปเมื่ออบขนมปัง และสร้างไอน้ำ

อบเป็นเวลา 45 นาที ทานให้อร่อยนะคะ



ประวัติขนมปังเฮเซลนัท

วัตถุดิบขนมปังเฮเซลนัท

hazelnuts

เฮเซลนัท (Hazelnuts) มีรสหวาน และสามารถรับประทานได้ทั้งดิบ อบ หรือบดเป็นครีม เหมือนกับถั่วอื่นๆ เฮเซลนัทอุดมไปด้วยสารอาหาร และมีโปรตีน ไขมัน วิตามิน และแร่ธาตุเป็นส่วนประกอบสูง ถึงแม้จะมีแคลอรีสูงก็ตาม แต่เฮเซลนัทก็มีสารอาหาร และไขมันเพื่อสุขภาพที่ดีมากมาย ยิ่งกว่านั้น เฮเซลนัทยังเป็นแหล่งของไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว และเชิงซ้อน มีกรดไขมันโอเมก้า 6 และโอเมก้า 9 เช่น กรดโอเลอิก

wheat flour

แป้งข้าวสาลี (wheat flour) เป็นแป้งที่ได้จากเมล็ดของข้าวสาลี (wheat) นำมาไม่ให้เป็นผงละเอียด โปรตีนในแป้งสาลี ทำให้แป้งสาลีมีสมบัติเฉพาะที่ต่างจากแป้งอื่น ประกอบด้วย โปรตีนกลูเตนินและไกลอะดิน ในสัดส่วนเท่าๆ กัน จะสร้างพันธะไดซัลไฟด์ ทำให้ได้กลูเตน ซึ่งมีลักษณะเหนียวและยืดหยุ่น สามารถเก็บกักก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ที่ผลิตขึ้นโดยสารที่ทำให้ขึ้นฟู เช่น ยีสต์ หรือผงฟู เอาไว้ได้ ทำให้รักษารูปทรงได้

yeast

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

sugar

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

milk

นม หรือน้ำนม (Milk) คือ ของเหลวสีขาวที่มีสารอาหารที่จำเป็นสำหรับเด็กหรือสัตว์เกิดใหม่ ที่ผลิตออกมาจากเต้านมของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม อาทิเช่น มนุษย์ วัว แพะ แกะ ถู วาย ม้า ลา อูฐ จามรี เร็นเดียร์ ลามา แมวป่า และยักรวมไปถึงเครื่องดื่มที่ใช้แทนนมด้วย เช่น นมถั่วเหลือง นำนมข้าว นมข้าวโพด นมแอลมอนด์ เป็นต้น

salt

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



DONUT WORRY
BE HAPPY



บ้านเบเกอรี่
BAAN BEKERY

