

# ขนมปังวอลนัท Pain aux noix



## ขนมปังวอลนัท Pain Aux Noix

**ขนมปังวอลนัท Pain Aux Noix** แอดชูครีมจะนำเสนอเมนูสไตล์ฝรั่งเศส ซึ่งแอดชูครีมลองทำมาแล้วอร่อยมาก ๆ เลยค่ะ อยากแซร์สูตรเลย นั่นคือขนมปังวอลนัท อร่อยเด็ด รสชาติไม่เป็นสองรองใคร สูตรดั้งเดิมสำหรับขนมปังวอลนัท สูตร Pain aux noix แบบดั้งเดิมสูตรสูตรนี้ดัดแปลงมาจากช่อง YT Perma Family ถ้าเพื่อนๆทำตาม วิธีทำตามลำดับ รับรองอร่อยแน่นอนค่ะ แอดชูครีมรับประกันความพอใจค่ะ ทำแล้วอร่อยมาก พุดไปแล้วห้องก็ร้องไป ลุยกันเลยนะคะ มาทำขนมปังวอลนัทกัน ของอร่อยอย่างนี้ต้องห้ามพลาด มาค่ะ ดาวน์โหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูขนมปังวอลนัทกันเลยนะคะ

### สูตรขนมปังวอลนัท

แป้ง 500 กรัม (เอนกประสงค์)

## สูตรขนมปังวอลนัท

เกลือ 12 กรัม

ยีสต์แห้ง 2 ห่อ

วอลนัท 3 กำมือ

น้ำเปล่า 1 1/2 ถ้วย

## วิธีทำขนมปังวอลนัท

บดถั่วเป็นชิ้นหยาบ

จากนั้นผสมแป้งและเกลือในชามผสมแล้วคนให้เข้ากัน

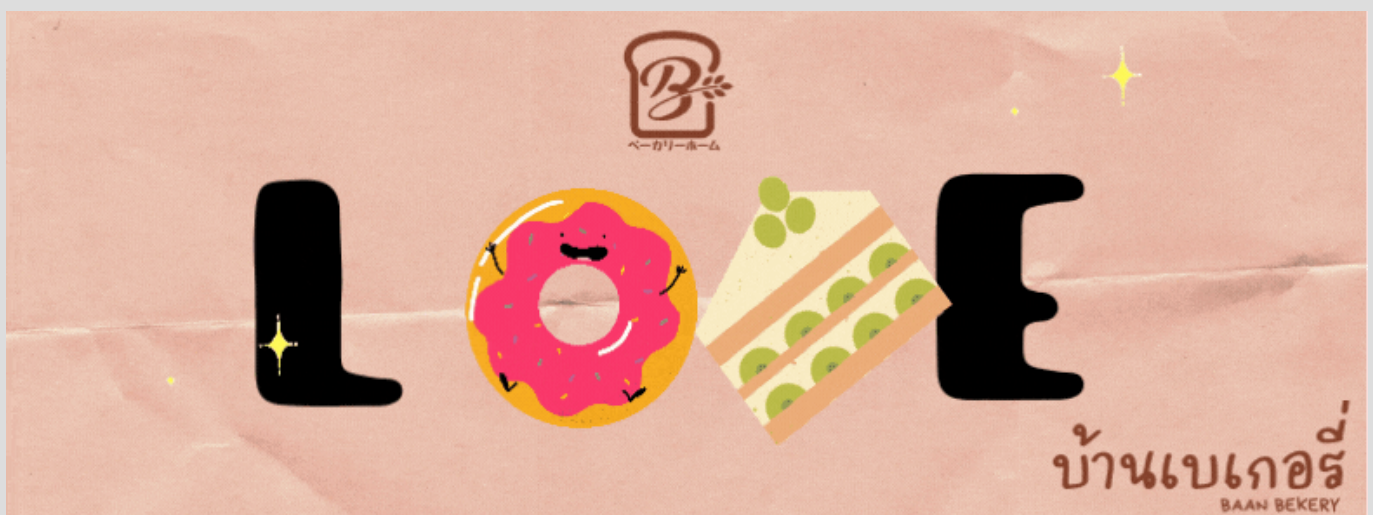
เจือจางยีสต์ในแก้วอุ่น พักไว้ 10 นาที แล้วร่อนเป็นฟอง

เพิ่มยีสต์ลงในแป้งและวอลนัทแล้วนวด เติมน้ำที่เหลือด้วยถ้าชอบ

นวดจนแป้งเนียน

ปั้นเป็นก้อนแล้วใส่ถาดอบที่ปูด้วยกระดาษรองอบ

อบในเตาอบที่ 240 องศาเซลเซียส ทานให้อร่อยนะคะ



ขอขอบคุณข้อมูล – <https://www.tasteatlas.com/pain-aux-noix/recipe>

# วัตถุดิบขนมปังวอลนัท

## salt

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

## yeast

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

## walnuts

วอลนัท (Walnuts) อาหารสุขภาพที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ เมลาโทนิน วิตามินอี โอเมก้า 3 และสารอาหารอื่นๆ อีกมากมาย แต่มีโอกาทำให้เกิดอาการแพ้อาหาร จึงควรรับประทานอย่างระมัดระวัง โดยสายพันธุ์ที่นิยมรับประทานในท้องตลาดมี 4 สายพันธุ์ ได้แก่ Persian Black walnut Japanese walnut หรือ Butternut





**DONUT WORRY**



**BE HAPPY**

บ้านเบเกอรี่  
BAAN BAKERY