เค้กกล้วยหอมวอลนัทสูตรโบราณ BANANA NUT CAKE

เค้กกล้วยหอมวอลนัท Banana Nut Cake

เค้กกล้วยหอมวอลนัท Banana Nut Cake วันนี้แอดพอเพียงจะเปิดสูตรชวนทำเค้กสไตล์อเมริกัน ซึ่งแอดพอเพียงลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยค่ะ อยากแชร์สูตรเลย นั่นคือเค้กกล้วยหอมวอลนัท รับรองหากใครได้ชิม ต้องยกนิ้วให้ เค้กกล้วยหอมที่จะเปลี่ยน กล้วยหอมสุกที่กินไม่ทันมาเป็นเค้กที่อร่อย เพิ่มคุณค่าด้วยถั่วต่างๆที่เพื่อนๆชื่นชอบ อร่อยไฮโซจ้าสูตรนี้เพื่อนๆสามารถ ทำตามได้ง่ายๆเลยค่ะ ความอร่อยของสูตรนี้เอาไปเลยค่ะ ระดับมิชิลินสตาร์ เพื่อไม่ให้เป็นการเสียเวลา ไปลุยกันเลย มาทำเค้กกล้วยหอมวอลนัทกัน ไปลองทำของอร่อยๆ กินกันค่ะ มาค่ะ ดาวน์โหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูเค้กกล้วยหอมวอลนัทกันเลยค่ะ

สูตรเค้กกล้วยหอมวอลนัทสูตรโบราณ

กล้วยขนาดกลาง 3 ลูก
เนยจืดหรือมาการีนจืด 1/2 ถ้วย
น้ำตาลทราย 1 ถ้วยตวง
ไข่ใหญ่ 2 ฟอง
วานิลลาสกัด 1 1/2 ช้อนชา
แป้งเอนกประสงค์ 1 1/2 ถ้วย
เบกกิ้งโซดา 1 ช้อนชา
เกลือ 1/2 ช้อนชา
ซาวครีม 1/2 ถ้วย
วอลนัทสับ 1/2 ถ้วย หรือถั่วที่ชอบ (พีแคน, วอลนัท, อัลมอนด์, แมคคาเดเมีย)

วิธีทำเค้กกล้วยหอมวอลนัทสูตรโบราณ

ปล่อยให้กล้วยสุกจนมีจุดและแช่แข็งประมาณ 1-2 วัน นำไปละลาย 4-6 ชั่วโมงก่อนที่จะทำขนมปัง ตัดปลายและบีบกล้วยลงในชามแล้วบดด้วยส้อม
ในชามใบใหญ่ตีเนยและน้ำตาลเข้าด้วยกัน เพิ่มไข่และวานิลลาและผสมให้เข้ากัน ในชามแยกรวมแป้งโซดาและเกลือ

เพิ่มส่วนผสมส่วนผสมแห้งลงในส่วนผสมเปียกและผสมให้เข้ากัน เพิ่มในส่วนผสมกล้วย และซาวครีม ผสมให้เข้ากันแล้วผสมในถั่ว
เทแป้งลงในกระทะก้อนขนาด 9 “x 5” ที่ทาไขมันแล้วอบในเตาอบที่อุณหภูมิ 325 * F เป็นเวลา 60-75 นาทีหรือจนกว่าไม้จิ้มฟันหรือมีดที่สอดเข้าไปตรงกลางจะสะอาด ไม่มีเนื้อเค้กติดออกมา
ปล่อยให้เย็นเป็นเวลา 10 นาทีในกระทะแล้วเปิดออก หั่นและเสิร์ฟหรือเก็บในภาชนะที่ปิดมิดชิด เก็บได้เป็นเวลา 5-6 วัน ทานให้อร่อยนะคะ

ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ Crouton Crackerjacks จาก https://www.youtube.com/watch?v=SmgQNn8OGbA

กดติดตามคุณCrouton Crackerjacks ได้ที่ปุ่มนี้เลยจ้า เมนูเด็ดรอเพื่อนๆอยู่ SUBSCRIBE

วัตถุดิบเค้กกล้วยหอมวอลนัทสูตรโบราณ

banana
“กล้วย” นับเป็นผลไม้ที่อยู่คู่คนไทยมานาน เป็นทั้งอาหารเด็ก อาหารกลางวันนักเรียน ผลไม้ให้พลังงานนักกีฬา ของหวานของผู้ใหญ่ ไปจนถึงผลไม้นิ่มๆ เคี้ยวง่ายของผู้สูงอายุ นอกจากรสชาติอร่อยหวานหอมจนสามรถนำมารับประทานได้ทั้งแบบสดๆ และแปรรูปเป็นสารพัดขนมแล้ว ยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมายอีกด้วย เนื่องจากกล้วยเป็นผลไม้ที่มีกากใยอาหารอย่างพอเหมาะ จึงทำให้กล้วยมีส่วนช่วยในการควบคุมระดับคอเลสเตอรอลไม่ให้สูงเกินไป ซึ่งเป็นหนึ่งในปัจจัยที่จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอื่นๆ ตามมา เช่น โรคเบาหวาน และโรคหลอดเลือดหัวใจ เป็นต้น
salt
เกลือ (Salt) หรือเกลือโซเดียมนั้นมีแร่ธาตุหลายชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย หากรับประทานในปริมาณที่เหมาะสมก็อาจส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย ดังนี้ ป้องกันภาวะความดันโลหิตต่ำ,ป้องกันภาวะขาดน้ำ และป้องกันการขาดไอโอดีน แต่ต้องรับประทานในขนาดที่เหมาะสมต่อวันมิเช่นนั้นจะเดิดโทษต่อร่างกาย มากกว่าได้ประโยชน์
butter
เนย (Butter) เป็นไขมันสัตว์ที่ถูกนำไปผ่านกระบวนการแยกออกมาจากน้ำนมหรือครีม ส่วนใหญ่จะใช้น้ำนมจากสัตว์ เช่น วัว ควาย แพะ หรือแกะ กระบวนการผลิตเนย เริ่มจากการนำน้ำนมไปเข้าเครื่องจักรเพื่อปั่นหรือเหวี่ยงด้วยความเร็วสูง เมื่อเหวี่ยงจนได้ที่จะได้วัตถุดิบออกมา 2 ชนิด คือ บัตเตอร์มิลค์ เป็นส่วนของน้ำสีขาวขุ่น และเนย เป็นส่วนของก้อนไขมันสีเหลืองๆ ซึ่งก็คือเนยแท้ หรือที่เรียกกันติดปากว่า ‘เนยสด’ นั่นเอง
sugar
น้ำตาล (Sugar) คือ สารประกอบคาร์โบไฮเดรตประเภทโมโนแซ็กคาไรด์ (monosaccharide) และไดแซ็กคาไรด์ (disaccharide) ซึ่งมีรสหวาน โดยทั่วไปจะได้มากจากอ้อย มะพร้าว แต่โดยทั่วไปแล้วจะเรียกอาหารที่มีรสหวานว่าน้ำตาลแทบทั้งสิ้น เช่น ทำมาจากตาลจะเรียกว่าตาลโตนด ทำมาจากมะพร้าวจะเรียกว่าน้ำตาลมะพร้าว ทำมาจากงวงจากจะเรียกว่าน้ำตาลจาก ทำมาจากงบจะเรียกว่าน้ำตาลงบ ทำมาจากอ้อยแต่ยังไม่ได้ทำเป็นน้ำตาลทรายจะเรียกว่าน้ำตาลทรายดิบ ถ้านำมาทำเป็นเม็ดจะเรียกว่าน้ำตาลทราย หรือถ้านำมาทำเป็นก้อนแข็งคล้ายกรวดจะเรียกว่าน้ำตาลกรวด ฯลฯ
eggs
ไข่ (Eggs) เป็นหนึ่งในอาหารโปรตีนสูง ใน 1 ฟองจะมีโปรตีน 6 กรัม จึงถือเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี ซึ่งผู้ที่ต้องการมีกล้ามเนื้อทั้งหลายต่างเลือกรับประทาน เพราะเชื่อว่าจะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อได้ดี เนื่องจากโปรตีนมีส่วนช่วยในการเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย เนื่องจากในไข่มีสารโคลีน (Choline) มากถึง 20% เป็นปริมาณที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน ที่เมื่อไปรวมกับกรดไขมันฟอสโฟลิพิด (Phospholipid) จะเกิดเป็นสารเลซิทิน (Lecithin) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของสมอง จึงเชื่อกันว่าไข่อาจช่วยเสริมสร้างการทำงานของสมอง และช่วยให้ระบบประสาทแข็งแรงได้
vanilla

วานิลลา (Vanilla) เป็นกลิ่นที่ได้จากฝักของกล้วยไม้สกุล Vanilla ต้นกำเนิดจากเม็กซิโก ชื่อวานิลลามาจากคำในภาษาสเปนว่า “ไบย์นียา” (vainilla) ซึ่งแปลว่า ฝักเล็ก ๆ วานิลลามักถูกนำมาใช้แต่งกลิ่นในการทำอาหารประเภทของหวานและไอศกรีม

baking soda

เบคกิ้งโซดา (Baking soda) เป็นผงสีขาว มีรสเค็มเล็กน้อย และมีฤทธิ์เป็นด่างอ่อนๆ บางก็เรียกว่าโซดาทำขนม เบคกิ้งโซดาไม่ใช่ผงฟู แต่เบคกิ้งโซดาเป็นส่วนประกอบอย่างหนึ่งที่มีอยู่ในผงฟู หลายคนอาจสับสนเข้าใจผิดคิดว่าเป็นตัวเดียวกัน เบคกิ้งโซดาสำหรับใช้ทำขนมอบต่างๆ เพราะเมื่อเบคกิ้งโซดาทำปฏิกิริยากับน้ำหรือกรดอ่อนๆ ที่มาจากส่วนผสมอื่นๆของอาหาร เช่น แป้งทำขนม, ช็อคโกแลต, น้ำตาล ซึ่งมีความเป็นกรดก็จะทำปฏิกิริยากันกัน ให้ฟองแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ขึ้นมา ทำให้เนื้อขนมขยายขนาดหรือฟูขึ้นนั่นเอง

almond

ถั่วอัลมอนด์ เป็นถั่วที่มีคุณค่าทางสารอาหารต่อร่างกายสูงกว่าถั่วชนิดอื่น ๆ มาก และยังติด 1 ใน 10 ของสุดยอดอาหารเพื่อสุขภาพอีกด้วย ถ้าคุณได้เห็นคุณค่าทางโภชนาการของถั่วชนิดนี้เทียบกับผักและผลไม้ชนิดอื่น ๆ แล้วคุณจะต้องตกใจ เพราะมีวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญที่มีประโยชน์ต่อร่างกายทั้งนั้น และแถมยังมีปริมาณที่มากเสียด้วย

walnuts

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