

กล้วยไข่เชื่อม Sweet banana coconut cream



กล้วยไข่เชื่อม Sweet banana coconut cream

กล้วยไข่เชื่อม **Sweet banana coconut cream** วันนี้แอดมินจะชวนมาทำขนมหวานสไตล์ไทย ซึ่งแอดมินลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยคะ อยากรีวิวสูตรเลย นั่นคือกล้วยไข่เชื่อม อร่อยเด็ด รสชาติไม่เป็นสองรองใคร กล้วยไข่สีเหลืองทองอร่าม เชื่อมมาเป็นอย่างดีหวานกำลังดี ตัดเลี่ยนเล็กน้อยด้วยความเค็มของกะทิสดๆมันๆ เป็นขนมหวานปิดท้ายมื้อที่พิเศษที่สุดลองทำตามวิธีทำนะคะ รับรองว่าทำตามได้ไม่ยาก ความอร่อยของสูตรนี้เอาไปเลยคะ ระดับมิชลินสตาร์ เอาละคะ เกริ่นมาเริ่มหิวแล้ว ไปทำกันคะ มาทำกล้วยไข่เชื่อมกัน ไปเปิดตำนานความอร่อยกันคะ มาคะ ดาวโน่ไหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท่าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูกล้วยไข่เชื่อมกันเลยคะ

สูตรกล้วยไข่เชื่อม

– สำหรับกล้วยไข่

น้ำสะอาด 1 ลิตร

เกลือ 1 ช้อน

กล้วยไข่ 1 หวี

– สำหรับน้ำเชื่อม

น้ำสะอาด 1 ลิตร

สูตรกล้วยไข่เชื่อม

ใบเตย 1 กำ

น้ำตาลทราย 800 กรัม

น้ำตาลปีบ 150 กรัม

– สำหรับกะทิราดหน้า

หัวกะทิ 500 กรัม

เกลือ 3/4 ช้อนชา

ใบเตย 1 กำ

วิธีทำกล้วยไข่เชื่อม

ตั้งดวงวัด ส่วนผสมเครื่องปรุงต่างๆ ให้เรียบร้อยสูตรจะได้ไม่คลาดเคลื่อนนะคะ

เตรียมน้ำ 1 ลิตรใส่ลงไปให้อ่างผสมตามด้วยเกลือคนให้เข้ากัน ปอกกล้วยไข่ลงไปแช่

– วิธีทำน้ำเชื่อม

ในกระทะทองเหลือง ใส่น้ำสะอาดลงไป ตามด้วยน้ำตาลทราย น้ำตาลปีบ เกลือ ใบเตยมัด

เปิดไฟกลางอย่าแรงค่อยๆเชื่อมน้ำเชื่อมให้เหนียว ใช้ทัพพีคนตลอดเวลา

หรีไฟอ่อนลง ใส่กล้วยลงไปเชื่อม พยายามกดให้กล้วยจมน้ำเชื่อม เอาทัพพีตักน้ำเชื่อมรดกล้วยตลอดเวลา

เมื่อสุกเหลืองสวยงาม ทองอร่ามดีแล้วช้อนขึ้นมา เพื่อรอราดน้ำกะทิ

– วิธีทำน้ำกะทิ

ในกระทะทองเหลือง ใส่หัวกะทิ เกลือ และใบเตย เปิดไฟเบาๆ เคี่ยวจนกะทิเริ่มคนปิดไฟ เพื่อเป็นกะทอราดหน้ากล้วยเชื่อม

จัดเสิร์ฟกล้วยเชื่อมโดยการ ใส่กล้วยในจานราดด้วยน้ำกะทิข้นๆ หอมหวานมัน อร่อยติดใจทุกคนค่ะ ทานให้อร่อยนะคะ



The image shows the cover of a recipe book titled 'หน้ารวมสูตรอาหารไทย' (Thai Food Recipe Book) by Rosalynth. The cover features a central logo with the letter 'R' inside a decorative frame, with the name 'โรสลันท์' (Rosalynth) below it. The title is written in large, bold Thai characters. To the right, there is a vibrant photograph of various Thai dishes, including a plate of shrimp, a bowl of green curry, and a plate of stir-fried vegetables. The bottom left corner has a Facebook logo and the name 'ROSALYNTH'. The bottom right corner has a red 'SUBSCRIBE' button with a hand cursor icon.

ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ กัญช่ากับปลาโอ PlaoCooking จาก

https://www.youtube.com/watch?v=dwa_Cu9yw4k

กดติดตามคุณกัญช่ากับปลาโอ PlaoCooking ได้ที่ปุ่มนี้เลยจ้า เมนูเด็ดรอเพื่อนๆอยู่

SUBSCRIBE

วัตถุดิบกล้วยไข่เชื่อม

banana

“กล้วย” นับเป็นผลไม้ที่อยู่คู่คนไทยมานาน เป็นทั้งอาหารเด็ก อาหารกลางวันนักเรียน ผลไม้ให้พลังงานนักกีฬา ของหวานของผู้ใหญ่ ไปจนถึงผลไม้ไม้มึนๆ เคี้ยวง่ายของผู้สูงอายุ นอกจากรสชาติอร่อยหวานหอมจนสามารถนำมารับประทานได้ทั้งแบบสดๆ และแปรรูปเป็นสารพัดขนมแล้ว ยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมายอีกด้วย เนื่องจากกล้วยเป็นผลไม้ที่มีกากใยอาหารอย่างพอเหมาะ จึงทำให้กล้วยมีส่วนช่วยในการควบคุมระดับคอเลสเตอรอลไม่ให้สูงเกินไป ซึ่งเป็นหนึ่งในปัจจัยที่จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอื่นๆ ตามมา เช่น โรคเบาหวาน และโรคหลอดเลือดหัวใจ เป็นต้น

salt

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

syrup

ไซรัป (Syrup) หรือที่รู้จักในภาษาไทยว่า “น้ำเชื่อมหรือยาน้ำเชื่อม” คือสารให้ความหวานผลิตจากธรรมชาติที่นำมาปรุงแต่งและผ่านกรรมวิธีต่างๆ เพื่อให้ได้ออกมาเป็นสิ่งที่สามารถรับประทานได้ ส่วนประกอบหลักของไซรัปจะมีน้ำตาลกลูโคสอยู่ หรืออาจมีสารให้ความหวานอื่นๆ ประกอบอยู่ด้วย

sugar

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

milk

นม หรือน้ำนม (Milk) คือ ของเหลวสีขาวที่มีสารอาหารที่จำเป็นสำหรับเด็กหรือสัตว์เกิดใหม่ ที่ผลิตออกมาจากเต้านมของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม อาทิเช่น มนุษย์ วัว แพะ แกะ อูย่าย ม้า ลา อูฐ จามรี เร็นเดียร์ ลามา แมวป่า และยังมีไปถึงเครื่องดื่มที่ใช้แทนนมด้วย เช่น นมถั่วเหลือง นมข้าว นมข้าวโพด นมแอลมอนต์ เป็นต้น





กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด

รสรินทร์

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ

f ROSALYNTH

อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์ แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ ขอขอบคุณที่ติดตาม
เพจ รสรินทร์ **Rosalyn** นะคะ

Facebook: [RosalynTH](#) ดูสูตรเด็ดอื่นๆ [หน้าหลักรสรินทร์](#)