เครือเฮอริเทจ สานรับประเพณีงานเจ 2563 ชวนทำเมนูเค้กกล้วยหอม สูตรเจ ทำง่าย อร่อย แถมได้ประโยชน์





เทศกาลกินเจแบบนี้ คนที่กำลังกินเจอยู่อาจจะลำบากสักนิดถ้าเกิดอยากจะทานขนมขึ้นมา เพราะในพวกขนม โดยเฉพาะพวกขนมหวานแล้ว มักจะมีส่วนผสมต้องห้ามอย่างพวก นม เนย หรือไข่ไก่แฝงอยู่ ซึ่งถ้าอยู่ในช่วงเทศกาลกินเจแล้วเกิดอยากทานขึ้นมาก็คงจะลำบากไปสักหน่อย ใครที่อยากจะหาขนมทานในช่วงนี้ ก็แนะนำเลยว่าให้เลือกทานพวกขนมที่มีผลไม้เป็นส่วนผสม อย่างพวก เค้กกล้วยหอม เป็นต้น

เค้กกล้วยหอม เรียกได้ว่าเป็นขนมสุดฮิตที่คนไทยนิยมกินเลยก็ว่าได้ เพราะหาซื้อทานได้ง่าย แต่ถ้าอยู่ในช่วงกินเจก็จะหาทานยากหน่อย เครือเฮอริเทจ ผู้ผลิตและจัดจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ จึงขอแนะนำเมนูขนมหวานทานง่ายอย่าง เค้กกล้วยหอม ซึ่งทางเครือเฮอริเทจได้ปรับเป็นสูตรเจเพื่อให้ทุกคนได้ร่วมอิ่มบุญกันอย่างถ้วนหน้า แบบว่าไร้กังวลว่าจะไม่ออกเจอย่างแน่นอน แถมยังได้สุขภาพดีจากส่วนผสมสุดเฮลตี้ที่นำมามิกซ์รวมในเมนูนี้เข้าไปอีก เพราะส่วนผสมที่นำมาใช้ มีทั้งกล้วยหอม นมพิสทาชิโอ และอัลมอนด์สไลด์ ซึ่งทั้ง 3 อย่างนี้ล้วนให้ประโยชน์แก่ร่างกาย ทั้งช่วยต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดความเครียด และบำรุงสายตา แถมที่สำคัญยังช่วยแก้อาการท้องผูกได้ดีอีกด้วย เหมาะอย่างมากในการทานในช่วงเทศกาลกินเจ เพราะอาหารในเทศกาลนี้จะเน้นไปที่พวกแป้ง ของมัน ของทอด เป็นหลัก ซึ่งอาจทำให้เกิดอาการท้องผูกได้ง่ายตามมา

เมนู เค้กกล้วยหอม สูตรเจของเครือเฮอริเทจ ก็ไม่ยุ่งยากแค่เตรียมส่วนผสมตามนี้ ได้แก่

1. แป้งเค้กเจ 200 กรัม
2. ผงฟู 1 1/2 ช้อนชา
3. เบกกิ้งโซดา 1 ช้อนชา
4. เกลือป่น 1/2 ช้อนชา
5. น้ำมันรำข้าว 100 กรัม
6. น้ำตาลทราย 130 กรัม
7. กล้วยหอมสุก 200 กรัม (หรือประมาณ 2 ลูกใหญ่)
8. น้ำมะนาว 1 ช้อนชา
9. กลิ่นวานิลลา 1 ช้อนชา
10. นมพิสทาชิโอผสมเนื้อกล้วยบด แบรนด์ซันคิสท์ 80 มิลลิลิตร
11. อัลมอนด์สไลด์ แบรนด์เฮอริเทจ (ใช้สำหรับแต่งหน้าเค้ก)
12. เฮอริเทจ เดลี่ ซูเปอร์ นัท (ใช้สำหรับแต่งหน้าเค้ก)

วิธีทำ เค้กกล้วยหอมสูตรเจ

1. ร่อนแป้งเค้กเจ เบกกิ้งโซดา และผงฟู แล้วพักไว้
2. นำน้ำมันรำข้าว, น้ำตาล, นมพิสทาชิโอผสมเนื้อกล้วยบด และเกลือ ผสมเข้าด้วยกัน ตีจนน้ำตาลละลายเป็นเนื้อเดียวกัน
3. บดกล้วยหอมและใส่น้ำมะนาวลงไป และเทใส่ส่วนผสมข้อ 2 ค่อยๆ ตีจนเข้ากัน
4. ค่อยๆ ใส่แป้งที่เตรียมไว้ แบ่งออกเป็น 3 ส่วนลงไปผสมกับกล้วยหอมบดที่เตรียมไว้ในข้อสาม ตีไปเรื่อยๆ จนเป็นเนื้อเดียวกัน
5. ทาน้ำมันลงในแม่พิมพ์ เทใส่แม่พิมพ์ที่เตรียมไว้ โรยหน้าด้วยอัลมอนด์สไลด์แบรนด์เฮอริเทจและเฮอริเทจ เดลี่ ซูเปอร์ นัท ตกแต่งให้สวยงามตามชอบ
6. เข้าเตาอบ ใช้ไฟบนล่าง 180-องศา อบประมาณ 20 นาที อบต่อด้วยไฟล่าง 10 นาที (คอยสังเกตุสีของเค้กกล้วยหอมว่าสุกหรือยังโดยนำไม้จิ้มฟันจิ้มเนื้อสัมผัสดู)

สำหรับใครที่มองหาขนมทานในช่วงเทศกาลกินเจ ก็อย่าลืมนำเมนูเค้กกล้วยหอม สูตรเจของเครือเฮอริเทจไปลองทำดู และใครที่อยากเพิ่มความอร่อยให้อร่อยยิ่งเข้าไปอีก ก็สามารถเพิ่มท็อปปิ้งมาโรยหน้าเพิ่มเติมได้ อย่างในเมนูนี้ก็มีการเลือกใช้ อัลมอนด์ ซึ่งเป็นถั่วยอดนิยม กับ เฮอริเทจ เดลี่ ซูเปอร์ นัท ที่มีทั้งถั่วคุณภาพ ผลไม้ และธัญพืชต่างๆ ซึ่งอุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการมาโรยหน้า หากต้องการหาซื้อก็ไม่ยาก สามารถหาซื้อผลิตภัณฑ์ของเครือเฮอริเทจได้แล้วตั้งแต่วันนี้ที่ห้างสรรพสินค้าและซูเปอร์มาร์เก็ตชั้นนำทั่วไป หรือผ่านช่องทางออนไลน์ต่างๆ ได้ที่ Shopee, Lazada, JD Central และ Line ID: @Heritagethailand สอบถามเพิ่มเติมโทร 02-813-0954-5 หรือ

ติดตามกิจกรรมและข่าวสารของเครือเฮอริเทจได้ที่ www.heritagethailand.com,

www.facebook.com/Heritagegroupth และ IG: heritage_thailand