



## ครั้งที่ 4

### เรื่อง ลูกก็มุสลี่ โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

#### ลูกก็มุสลี่

**ซีเรียล** อาหารจำพวกธัญพืชกับถั่ว เมล็ดแห้งนานาชนิด ชาวสวิสนิยมใส่รวมกับผลไม้อบแห้งนำไปใส่ในนมสด รับประทานเป็นอาหารเช้า เรียกว่า “มุสลี่” ลูกก็มุสลี่ เป็นการนำมุสลี่มาปรับเปลี่ยนทำเป็นขนมหวานแบบอบกรอบ ที่ทำง่าย ๆ เก็บไว้ในตู้เย็นช่องธรรมดา ขนมจะคงกรอบอร่อย

#### 1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและวิธีทำลูกก็มุสลี่ได้
2. ทำลูกก็มุสลี่ได้

#### 2. รายการสอน

1. การเลือกซื้อและการเตรียมส่วนผสมลูกก็มุสลี่
2. ขั้นตอนการทำลูกก็มุสลี่
3. การทำรูปร่าง
4. การอบ



#### 3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

**อุปกรณ์** ตาข่าย ถ้วยตวง ช้อนตวง กระทะทองหรือหม้อสแตนเลส ถาดอบ กระดาษไขบิว ขนาด 1 นิ้ว เตอบ

#### ข้อแนะนำในการเลือกซื้อและการเตรียมส่วนผสม

- คอร์นเฟลก เลือกใช้ชนิดแบบ 100% ธรรมชาติ
- อัลมอนต์ เลือกใช้ชนิดสไลด์นำมาอบไฟอ่อน ๆ ให้กรอบ อย่าให้ไหม้ หรือจะใช้อัลมอนต์เม็ดมาหั่นเป็นชิ้นยาว ๆ บาง ๆ อบกรอบ จะใช้เม็ดมะม่วงหิมพานต์อบกรอบ หรือถั่วเม็ดแห้งอื่น ๆ แทนก็ได้
- ผลไม้อบแห้ง เลือกใช้ชนิดที่มีสีน้ำตาลขม เช่น เชอร์รี่แดง เขียว สับปะรดอบแห้ง สตอเบอร์รี่แห้ง กีวี่อบแห้ง

- รัญพีชแห้ง เลือกใช้ได้ตามชอบ เช่น เมล็ดฟักทอง เมล็ดแดงโม เมล็ดทานตะวัน งาดำ งาขาว ควรเลือกซื้อที่สะอาด ไม่มีกลิ่นอับ ไม่ขึ้นรา
- น้ำผึ้ง ใช้น้ำผึ้งแท้มีรสหอมหวานถ้าไม่มีใช้น้ำตาลทรายแทนได้
- แป้งสาลีเอนกประสงค์ ถ้าไม่มีใช้แป้งสาลีทำเค้ก

#### ส่วนผสม

1. คอร์นเฟลก	50	กรัม	2. อัลมอนต์อบ	30	กรัม
3. เมล็ดทานตะวัน	25	กรัม	4. เมล็ดฟักทอง	25	กรัม
5. งาดำ	10	กรัม	6. งาขาว	10	กรัม
7. ลูกเกด	50	กรัม	8. สตอเบอร์รี่แห้ง	20	กรัม
9. น้ำผึ้ง	3	ช้อนโต๊ะ	10.เนยสด	50	กรัม
11.นมข้นจืด	2	ช้อนโต๊ะ	12.แป้งสาลีเอนกประสงค์ 2		ช้อนโต๊ะ

#### 4. ลำดับขั้นตอนการทำ

1. เปิดเตาอบไว้ที่อุณหภูมิ 150 °C
2. ผสมน้ำผึ้ง เนยสด นมข้นจืด และแป้งลงในหม้อหรือกระทะทอง ตั้งไฟอ่อน เคี้ยวไปเรื่อยๆ จนส่วนผสมเริ่มเดือดปุดๆ ให้ปิดไฟ
3. ผสมส่วนผสมที่เป็นของแข็งทุกอย่างเข้าด้วยกัน ใส่ในอ่างผสมเทส่วนผสมน้ำผึ้ง ลงไปใช้ช้อนหรือพายไม้ตะล่อมให้ส่วนผสมทุกอย่างเข้ากัน
4. เตรียมพิมพ์โดยวางกระดาษรองอบด้วยจิบ
5. ใช้ช้อนตักคุกกี้ใส่ลงในพิมพ์ที่เตรียมไว้ วางพิมพ์เรียงบนถาด นำเข้าอบประมาณ 15 – 20 นาที หรือจนกว่าคุกกี้เริ่มแห้ง สีเข้มขึ้นเล็กน้อย
6. นำออกจากเตาอบ ทิ้งให้เย็นสนิท เก็บใส่กล่องหรือภาชนะที่มีฝาปิดสนิท

#### ข้อแนะนำในการทำ

1. การเคี้ยวน้ำผึ้งอย่าใช้ไฟแรง เคี้ยวจนได้ลักษณะขึ้นพักไว้ให้เย็น
2. การอบใช้ไฟอ่อน เพราะตัวขนมมีน้ำตาลจะไหม้ง่าย

### สาระน่ารู้

**ถั่วอัลมอนต์ (Almonds)** ถั่วนี้มีอยู่ 2 ชนิดด้วยกัน คือ ชนิดหวาน ที่มีทั้งแบบคั่วไว้กินเล่นเข้านรสกันดีกับซ็อกโกแลต หรือแบบดิบที่ทำขนมได้หลากหลายเมนูและยังชอบใช้ตกแต่งหน้าขนม ส่วนอีกชนิดคือ บิตเตอร์อัลมอนต์ ที่นำมาสกัดเป็นกลิ่นหรือน้ำมันเท่านั้น ไม่นิยมนำมากินเล่น ถั่วอัลมอนต์ไม่เพียงอร่อยล้ำ แต่ยังมีดีต่อสุขภาพด้วย มีแคลเซียมเท่ากับนมสดและมีไฟเบอร์สูงที่สุดในจำพวกนี้ทั้งหมด แต่ต้องขอเตือนว่า ห้ามกินอัลมอนต์ดิบเป็นอันตราย เพราะมีกรดไซยาไนด์หรือสารพิษเจือปนอยู่ด้วย

ถั่วเม็ดมะม่วงหิมพานต์ (Cashew Nuts) “หอม หวาน เคี้ยวเพลิน ” น่าจะเป็นค่านิยมที่ดีสำหรับถั่วเม็ดมะม่วงหิมพานต์ ถั่วทางเลือกที่ดีและสบายกระเพาะของนักนิยมกินถั่ว เพียงกินเม็ดมะม่วงหิมพานต์วันละนิดก็ได้ทั้งแมกนีเซียม ทองแดง ฟอสฟอรัส และเหล็กอย่างครบถ้วนแล้ว แต่น่าเสียดายอยู่นิดตรงที่มีไขมันอิ่มตัวมากจนต้องระมัดระวังในการกิน

แหล่งข้อมูล นิศยสารHEALTH & CUISINE ประจำเดือนมกราคม 2550 หน้า 96.

## ครั้งที่ 5

### เรื่อง แชนด์วิชคุกกี้ โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

#### แชนด์วิชคุกกี้

แชนด์วิชคุกกี้ เป็นคุกกี้ 2 ชั้น ประกบกัน ตรงกลางมีไส้ ถ้าใครชอบรสหวานอ มเปรี้ยว หอมกลิ่นมะนาวก็ทำไส้ครีมมะนาว ถ้าใครชอบรสหวานหอมช็อคโกแลตก็ทำไส้ช็อคโกแลต ความสวยงามของแชนด์วิชคุกกี้ขึ้นอยู่กับขนาดของชั้นคุกกี้ที่ประกบกันต้องเท่ากัน

#### 1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและวิธีทำแชนด์วิชคุกกี้ได้
2. ทำแชนด์วิชคุกกี้ได้

#### 2. รายการสอน

1. การเลือกซื้อและการเตรียมส่วนผสมแชนด์วิชคุกกี้
2. ขั้นตอนการทำแชนด์วิชคุกกี้
3. การเตรียมส่วนผสมไส้ช็อคโกแลต
4. การเตรียมส่วนผสมไส้ครีม



#### 3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

อุปกรณ์ ตาชั่ง ช้อนตวง ถ้วยตวง เครื่องผสมอาหาร อ่างผสม ถาดอบ เตาอบ

#### ข้อแนะนำในการเตรียมส่วนผสม

- แป้งสาลีอเนกประสงค์ เป็นแป้งสาลีที่มีโปรตีนปานกลาง ควรเลือกแป้งที่ใหม่ไม่มีตัวมอด
- วานิลลาผง มีลักษณะเป็นผงละเอียดสีขาว มีกลิ่นหอม ถ้าไม่มีใช้วานิลลาชนิดน้ำก็ได้
- เนยสด เป็นไขมันที่ ได้จากนํ้านมวัว มีกลิ่นหอม และเมื่อนำมาทำคุกกี้ จะได้คุกกี้ที่มีเนื้อกรอบร่วน หอม เนยสดมีทั้งชนิดจืดและเค็มในสูตรนี้ใช้เนยเค็ม ถ้าใช้เนยจืดเติมเกลือ 1/8 ช้อนชา
- น้ำตาลไอซิ่ง ถ้าจับเป็นก้อน ต้องนำมาร่อนก่อนใช้
- วิปปิ้งครีมหรือครีมสด มีหลายยี่ห้อ บรรจุทั้งกล่องเล็กและใหญ่คล้ายนมกล่องยูเอชที เก็บไว้ในตู้เย็นตลอดเวลาเมื่อเปิดใช้แล้ว จะเก็บได้ประมาณ 7 – 10 วัน

#### ส่วนผสมตัวคุกกี้