

ชั้นคิสท์เอาใจสายวีแกน ชวนทำเมนูกล้วยบวชชีแสน อร่อย ในช่วงเทศกาลเจ



ต้องยอมรับเลยว่าตอนนี้กระแสรักสุขภาพกำลังมาแรงและเป็นที่ยอมรับของคนทั่วโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังจากที่เกิดการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ทำให้หลายคนมองหาวิธีในการดูแลตัวเองกันมากขึ้น แต่ทราบหรือไม่ว่านอกจากการออกกำลังกาย การทานอาหารประเภท คีโตเจนิค, ชีวจิต และแพลนต์เบส ที่อุดมไปด้วยคุณประโยชน์ต่อร่างกายแล้ว ยังมีอีกหนึ่งวิธีที่น่าสนใจ คือการทานอาหารแบบวีแกนนั่นเอง

วีแกน เป็นการรับประทานอาหารที่เน้นผัก ผลไม้ ถั่ว และธัญพืช โดยปราศจากเนื้อสัตว์ คล้ายกับการทานเจ แต่แตกต่างกันตรงที่สามารถทานผักที่มีกลิ่นฉุนได้ อาทิ กระเทียม, หัวหอม, หลักเกียว และกุยช่าย รวมถึงไม่ใช้ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากสัตว์หรือทดลองกับสัตว์ด้วย ทั้งนี้ได้มีงานวิจัยหลายชิ้นที่ยืนยันว่าวิธีการนี้นอกจากจะช่วยให้น้ำหนักลงแล้ว ยังช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคต่างๆได้อีกด้วย เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน และโรคมะเร็ง

สำหรับในช่วงเทศกาลเจปีนี้ หากคุณเป็นคนที่มิโลฟิสไต้ลในการทานอาหารแบบวีแกนและต้องการทานของหวานสูตรเจแต่นี้ก็ไม่ออกว่าจะทานอะไรดี วันนี้ ชั้นคิสท์ แบรินต์ผลิตภัณฑ์ถั่วพิสทาชิโอ และเครื่องดื่มน้ำนมพิสทาชิโอ

ภายใต้เครือเฮอริเทจ ขอมาแนะนำเมนูกล้วยบวชชี ซึ่งเป็นเมนูขนมไทยที่ทุกคนสามารถทำทานที่บ้านได้แบบง่ายๆ นอกจากจะอิ่มบุญอิ่มใจแล้วยังได้สุขภาพดีกลับมาอีกด้วย

เริ่มต้นจากการเตรียมส่วนผสมของเมนูกล้วยบวชชีสูตรเจ (สูตรสำหรับ 2 ท่าน)

กล้วยน้ำว้าห่าม 8 ลูก

เครื่องตีม้น้ำมันพืชทาชิโอ “ผสมเนื้อมะพร้าว” แบรินด์ ซันคิสต์ 2 กล่อง

หัวกะทิ 1 ถ้วย

น้ำตาลดอกมะพร้าว 3 ช้อนโต๊ะ

เกลือ 1 ช้อนชา

วิธีทำ

เริ่มจากการเตรียมกล้วย โดยตม้น้ำในหม้อให้เดือด ใส่เกลือเล็กน้อย ใส่กล้วยลงไปต้มทิ้งเปลือก ต้มจนเปลือก

กล้วยเริ่มแตก และซ้อนขึ้นมาพักให้เย็น หลังจากนั้นปอกเปลือกและหั่นเป็นชิ้นพอดีคำ

ทำน้ำกะทิ โดยเทเครื่องตีม้น้ำมันพืชทาชิโอ “ผสมเนื้อมะพร้าว” แบรินด์ ซันคิสต์ ลงในหม้อ ต่อด้วยน้ำตาลดอก

มะพร้าวและเกลือ ตั้งไฟอ่อน คนจนส่วนผสมละลายเข้ากัน

ใส่กล้วยที่เตรียมไว้ในข้อหนึ่งลงไป ในหม้อน้ำกะทิ คนจนเดือด เดิมหัวกะทิ หลังจากนั้นให้ปิดไฟและยกลงจากเตา พร้อมรับประทาน

การทำอาหารแบบวีแกนให้เหมาะกับช่วงเทศกาลเจนั้นไม่ยากอย่างที่คิด แถมยังมีเมนูที่ดีต่อร่างกายให้เลือกสรรอย่างหลากหลาย โดยเฉพาะเมนูกล้วยบวชชีที่แนะนำไปก็ถือเป็นหนึ่งในตัวเลือกที่ดี เพราะจะได้รับทั้งคุณประโยชน์จากกล้วยน้ำว้า และเครื่องตีม้น้ำมันพืชทาชิโอ “ผสมเนื้อมะพร้าว” แบรินด์ซันคิสต์ ที่จะช่วยในการต่อต้านสารอนุมูลอิสระ และช่วยในการทำงานของระบบขับถ่ายให้ดีขึ้นเนื่องจากมีใยอาหารสูง รวมถึงปราศจากแลคโตส กลูเตน และโคเลสเตอรอล สำหรับผู้ที่หลีกเลี่ยงนมวัวและนมถั่วเหลืองก็สามารถทานได้

โดยคุณสามารถหาซื้อเครื่องตีม้น้ำมันพืชทาชิโอ “ผสมเนื้อมะพร้าว” แบรินด์ซันคิสต์ เพื่อนำมาใช้เป็นส่วนผสมแสนอร่อยของเมนูกล้วยบวชชีได้แล้ว ในกล่องขนาด 180 มิลลิลิตร (บรรจุ 3 กล่อง/แพ็ค) ราคา 59 บาท และขนาด 946 มิลลิลิตร ราคา 99 บาท ที่ซูเปอร์มาร์เก็ตชั้นนำทั่วประเทศ หรือสั่งซื้อผ่านช่องทางออนไลน์ได้ที่ LINE Official :@Heritagethailand หรือทางShopee, Lazada และ JD Centra สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่โทร 02-813-0954-5 หรือติดตามข่าวสารและกิจกรรมต่างๆ ได้

ที่ www.heritagethailand.com, www.facebook.com/SunkistTH และ [IG:sunkistthailand](https://www.instagram.com/sunkistthailand)