

# เครื่องเฮอริเทจ สร้างสรรค์มันม่วงสุดฮิตเป็นเมนู เค้ก บราวนี่มันม่วงหน้าครีม



ต้องยอมรับเลยว่ากระแส “มันม่วง” ที่เกิดขึ้นนั้นมีมาสักพักหนึ่งแล้ว จนเกิดเป็นมันม่วงฟีเวอร์ อย่างที่เราเห็นกันตามร้านอาหาร และคาเฟ่ต่างๆ ที่นิยมนำมันม่วงมาเป็นส่วนผสมหลักในการทำเมนูอาหารคาวและอาหารหวาน กลายเป็นเมนูต่างๆ มากมายที่น่าลิ้มลอง อย่าง ไข่นกกระทา มันม่วง บัวลอยมันม่วง ทาร์ตมันม่วง บิงซูมันม่วง หรือบ้างก็เอาไปทำเป็นซูชิมันม่วง ซึ่งก็ให้รสชาติที่แปลกใหม่ โดนใจ รวมถึงได้เมนูที่สร้างสรรค์และทำให้วงการอาหารดูมีสีสันขึ้น เพราะด้วยสรรพคุณต่างๆ ของมันม่วง รวมถึงสีที่สวยงาม ก็ไม่แปลกใจเลยที่ใครหลายคนต่างก็หลงรักเมนูที่ทำจากมันม่วงได้ง่ายๆ

มันม่วง หรือ มันเทศสีม่วง มีชื่อภาษาอังกฤษว่า Purple Sweet Potato และมีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า Ipomoea batatas ซึ่งเป็นพืชในวงศ์ Convolvulaceae โดยศูนย์สารนิเทศทางอาหาร สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร ได้บอกไว้ว่ามันเทศสีม่วงจัดเป็นพืชกินหัว ที่มีลำต้นเป็นเถาหรือเป็นพุ่มตั้งตรง มีถิ่นกำเนิดอยู่ในเขตร้อนแถบอเมริกากลางและอเมริกาใต้ ซึ่งในประเทศไทยก็นิยมปลูกอยู่ทั่วทุกภาคเช่นกัน ประโยชน์ของมันม่วงที่เด่นๆ เลยก็คือมีสารต้านอนุมูลอิสระที่มีชื่อว่า แอนโทไซยานิน (anthocyanin) ซึ่งสารตัวนี้ก็มักพบอยู่ในผักผลไม้ที่มีสีม่วงด้วยเช่นกัน นอกจากนี้มันม่วงก็ยังช่วยลดโคเลสเตอรอลในเลือด และความเสียหายของโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ด้วย ประโยชน์นานาชนิดของมันม่วงที่กล่าวมา เครื่องเฮอริเทจ ผู้ผลิตและจัดจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ จึงเอาใจคนรัก “มันม่วง” ชวนทำเมนูของหวานน่าทานอย่างเมนู เค้กบราวนี่มันม่วงหน้าครีม (Purple Sweet Potato Brownie) ซึ่งเป็นการจับคู่กันของมันม่วงและถั่วอัลมอนต์นำมา믹ซ์แอนด์แมทซ์จนเกิดเป็นเมนูของหวาน

ในแบบฉบับที่สายเฮลตี้ต้องโดนใจ เพราะนอกจากประโยชน์ของมันม่วงแล้วก็ได้ประโยชน์ของถั่วอย่างอัลมอนด์ ที่มาช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย แถมยังเพิ่มไขมันดี (HDL) และลดความเสี่ยงในการเกิดโรคอัลไซเมอร์ได้อีกด้วย

ส่วนผสมเมนูเค้กบราวนี่มันม่วงหน้านิ่ม

- ฐานบราวนี่
  - ข้าวโอ๊ตอบบดละเอียด 1 ถ้วยตวง
  - อินทผลัม 15 เม็ด
  - น้ำผึ้ง 2 ช้อนโต๊ะ
  - ช็อกโกแลตชิพ 2 ช้อนโต๊ะ
  - เกลือ 1/4 ช้อนชา
  - อัลมอนด์เม็ดเต็มอบ แปรนต์เฮอริเทจ
  - อัลมอนด์ดิบแห้งไม่มีเปลือก แปรนต์เฮอริเทจ
  - ผงโกโก้ 2 ช้อนโต๊ะ

- หน้าขนม

- มันม่วง 500 กรัม
- น้ำเชื่อมหญ้าหวาน 1/2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ
- กลิ่นวานิลลา 1/2 ช้อนชา
- เกลือ 1/4 ช้อนชา
- โยเกิร์ตกรีก 1 ถ้วย
- กะทิ 3 ช้อนโต๊ะ

- วิธีทำ ฐานบราวนี่

- นำส่วนผสมทุกอย่างปั่นให้เข้ากัน เทใส่ภาชนะแล้วกดให้แน่น นำไปแช่เย็นให้อยู่ตัว

- วิธีทำ หน้าขนม

- นำส่วนผสมทุกอย่างปั่นให้เข้ากัน เทใส่ภาชนะที่มีฐานไว้แล้ว ทำหน้าเค้กให้เรียบเนียน จากนั้นนำไปแช่เย็นอีกประมาณ 2-3 ชั่วโมงให้บราวนี่เซตตัว พร้อมตกแต่งให้สวยงามก็เป็นอันเสร็จเรียบร้อยแล้ว

และเพื่อให้เมนู เค้กบราวนี่มันม่วงหน้านิ่ม ดูมีสีสันและน่ารับประทานมากขึ้น ก็ได้มีการนำเอาดอกไม้ทานได้มาตกแต่งเพิ่มเติม เพราะนอกจากจะได้ความสวยงามแล้ว ดอกไม้ทานได้ยังให้ประโยชน์เพิ่มเติม ทั้งในเรื่องความหอมที่ชวนให้ลิ้มลอง หรือลดอาการอ่อนเพลียและเพิ่มความสดชื่นให้กับร่างกายได้อีกด้วย

สำหรับใครที่อยากลองทำเมนู เค้กบราวนี่มันม่วงหน้านิ่ม หรือจะต่อยอดเมนูนำไปสร้างสรรค์ร่วมกับอาหารที่มี

ประโยชน์อื่นๆ เครื่องเฮริเทจก็ไม่หวงสูตร แนะนำให้ลองไปทำกันดู หรือจะเพิ่มความอร่อยโดยผสมกับถั่วชนิดต่างๆ ก็ถือเป็นอีกหนึ่งไอเดียดีๆ โดยสามารถหาซื้อถั่วพรีเมียมต่างๆ ของเครื่องเฮริเทจได้แล้วตั้งแต่วันที่ห้างสรรพสินค้า และซูเปอร์มาร์เก็ตชั้นนำทั่วไป หรือผ่านช่องทางออนไลน์ต่างๆ ได้ที่ Shopee, Lazada, JD Central และ Line ID: @Heritagethailand สอบถามเพิ่มเติมโทร 02-813-0954-5 หรือติดตามกิจกรรมและข่าวสารของเครื่องเฮริเทจได้ที่ [www.heritagethailand.com](http://www.heritagethailand.com), [www.facebook.com/Heritagegroupth](http://www.facebook.com/Heritagegroupth) และ IG: [heritage\\_thailand](https://www.instagram.com/heritage_thailand)