

# เครื่องเฮอริเทจ สำหรับประเพณีงานเจ 2563 ชวน ทำเมนูเค้กกล้วยหอม สูตรเจ ทำง่าย อร่อย แฝงได้ ประโยชน์



เทศกาลกินเจแบบนี้ คนที่กำลังกินเจอยู่อาจจะลำบากสักนิดถ้าเกิดอยากจะทำขนมขึ้นมา เพราะในพวกขนม โดยเฉพาะพวกขนมหวานแล้ว มักจะมีส่วนผสมต้องห้ามอย่างพวก นม เนย หรือไข่ไก่แฝงอยู่ ซึ่งถ้าอยู่ในช่วงเทศกาลกินเจแล้วเกิดอยากทำขนมขึ้นมาก็คงจะลำบากไปสักหน่อย ใครที่อยากจะทำขนมทานในช่วงนี้ ก็แนะนำเลยมาให้เลือกทานพวกขนมที่มีผลไม่เป็นส่วนผสม อย่างพวก เค้กกล้วยหอม เป็นต้น

เค้กกล้วยหอม เรียกได้ว่าเป็นขนมสุดฮิตที่คนไทยนิยมกินเลยก็ว่าได้ เพราะหาซื้อทานได้ง่าย แต่ถ้าอยู่ในช่วงกินเจก็จะหาทานยากหน่อย เครื่องเฮอริเทจ ผู้ผลิตและจัดจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ จึงขอแนะนำเมนูขนมหวานทานง่ายอย่าง เค้กกล้วยหอม ซึ่งทางเครื่องเฮอริเทจได้ปรับเป็นสูตรเจเพื่อให้ทุกคนได้ร่วมอิมมูนกันอย่างถ้วนหน้า แบบว่าไร้กังวลว่าจะไม่ออกเจอย่างแน่นอน แฝงยังได้สุขภาพดีจากส่วนผสมสุดเฮลตี้ที่นำมาผสมรวมในเมนูนี้เข้าไปอีก เพราะส่วนผสมที่นำมาใช้ มีทั้งกล้วยหอม นมพิสทาชิโอ และอัลมอนด์สไลด์ ซึ่งทั้ง 3 อย่างนี้ล้วนให้ประโยชน์แก่ร่างกาย ทั้งช่วยต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดความเครียด และบำรุงสายตา แฝงที่สำคัญยังช่วยแก้อาการท้องผูกได้ดีอีกด้วย เหมาะอย่างมากในการทำในช่วงเทศกาลกินเจ เพราะอาหารในเทศกาลนี้จะเน้นไปที่พวกแป้ง ของมัน ของทอด เป็นหลัก ซึ่งอาจทำให้เกิดอาการท้องผูกได้ง่ายตามมา

เมนู เค้กกล้วยหอม สูตรเจของเครือเฮอริเทจ ก็ไม่ยุ่งยากแค่เตรียมส่วนผสมตามนี้ ได้แก่

1. แป้งเค้ก 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. น้ำมันงา 1 ช้อนชา
9. กลิ่นวานิลลา 1 ช้อนชา
10. นมพิสทาชิโอผสมเนื้อมะนาว 130 กรัม แบรินซ์ชันคิสท์ 80 มิลลิลิตร
11. อัลมอนต์สไลด์ แบรินซ์เฮอริเทจ (ใช้สำหรับแต่งหน้าเค้ก)
12. เฮอริเทจ เดลี่ ชูเปอร์ นัท (ใช้สำหรับแต่งหน้าเค้ก)

วิธีทำ เค้กกล้วยหอมสูตรเจ

1. ร่อนแป้งเค้ก เบกกิ้งโซดา และผงฟู แล้วพักไว้
2. นำน้ำมันรำข้าว, น้ำตาล, นมพิสทาชิโอผสมเนื้อมะนาว และเกลือ ผสมเข้าด้วยกัน ตีจนน้ำตาลละลายเป็นเนื้อเดียวกัน
3. บดกล้วยหอมและใส่น้ำมันงาลงไป และเทใส่ส่วนผสมข้อ 2 ค่อยๆ ตีจนเข้ากัน
4. ค่อยๆ ใส่แป้งที่เตรียมไว้ แบ่งออกเป็น 3 ส่วนลงไปผสมกับกล้วยหอมบดที่เตรียมไว้ในข้อสาม ตีไปเรื่อยๆ จนเป็นเนื้อเดียวกัน
5. ใส่น้ำมันลงในแม่พิมพ์ เทใส่แม่พิมพ์ที่เตรียมไว้ โรยหน้าด้วยอัลมอนต์สไลด์แบรินซ์เฮอริเทจและเฮอริเทจ เดลี่ ชูเปอร์ นัท ตกแต่งให้สวยงามตามชอบ
6. เข้าเตาอบ ใช้ไฟบนล่าง 180-องศา อบประมาณ 20 นาที อบต่อด้วยไฟล่าง 10 นาที (คอยสังเกตสีของเค้กกล้วยหอมว่าสุกหรือยังโดยนำไม้จิ้มฟันจิ้มเนื้อสัมผัสดู)

สำหรับใครที่มองหาขนมทานในช่วงเทศกาลกินเจ ก็อย่าลืมนำเมนูเค้กกล้วยหอม สูตรเจของเครือเฮอริเทจไปลองทำดู และใครที่อยากเพิ่มความอร่อยให้อร่อยยิ่งเข้าไปอีก ก็สามารถเพิ่มท็อปปิ้งมาโรยหน้าเพิ่มเติมได้ อย่างในเมนูนี้ ก็มีการเลือกใช้ อัลมอนต์ ซึ่งเป็นถั่วยอดนิยม กับ เฮอริเทจ เดลี่ ชูเปอร์ นัท ที่มีทั้งถั่วคุณภาพ ผลไม้ และธัญพืชต่างๆ ซึ่งอุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการมาโรยหน้า หากต้องการหาซื้อก็ไม่ยาก สามารถหาซื้อผลิตภัณฑ์ของเครือเฮอริเทจได้แล้วตั้งแต่วันที่ห้างสรรพสินค้าและซูเปอร์มาร์เก็ตชั้นนำทั่วไป หรือผ่านช่องทางออนไลน์ต่างๆ ได้ที่ Shopee, Lazada, JD Central และ Line ID: @Heritagethailand สอบถามเพิ่มเติมโทร 02-813-0954-5 หรือ

ติดตามกิจกรรมและข่าวสารของเครือเฮอริเทจได้ที่ [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)