เครือเฮอริเทจ แนะทริคการทำแป้งอัลมอนด์ พร้อมประโยชน์ดีๆ ที่มีมากกว่าแป้งไร้กลูเตน

แป้งอัลมอนด์ นับเป็นแป้งที่ได้รับความนิยมมากในกลุ่มคนทำเบเกอรี่ โดยส่วนใหญ่จะนิยมนำไปอบขนม เพราะถือว่าได้ว่ามีคุณค่าทางโภชนาการอย่างเหลือเชื่อ มากไปด้วยวิตามินอีและแมกนีเซียมที่เสริมสร้างและช่วยให้ร่างกายแข็งแรง แถมช่วยลดโคเลสเตอรอลและลดความดันโลหิต รวมทั้งลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ได้ดียิ่งขึ้น

บางคนเลือกที่จะนำแป้งอัลมอนด์มาใช้แทนแป้งสาลีหรือแป้งเอนกประสงค์ เพราะแป้งอัลมอนด์ปราศจากกลูเตน และยังเป็นทางออกที่เหมาะสำหรับผู้ที่เป็นหรือเสี่ยงต่อโรคเซลิแอค (celiac) หรือที่เรียกกันว่าโรคแพ้กลูเตน เป็นโรคแพ้ภูมิตัวเองที่มีผลต่อทั้งเด็กและผู้ใหญ่ที่เกิดจากการแพ้สารอาหารที่มีกลูเตน ซึ่งเป็นโปรตีนชนิดหนึ่งที่มีอยู่ในพืชจำพวกข้าวบาร์เลย์ ข้าวสาลี และข้าวไรย์ ซึ่งหากต้องการหลีกเลี่ยงกลูเตน ก็จะนิยมนำเอาแป้งอัลมอนด์มาใช้แทน อย่างเอามาผสมทำขนม หรือบ้างก็เอามาชุปแป้งทอดแทนเกล็ดขนมปัง

เครือเฮอริเทจ ผู้ผลิตและจัดจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ และผู้ผลิตถั่วธัญพืชและผลไม้อบแห้งพรีเมียมแบรนด์เฮอริเทจ ก็มีวิธีทำแป้งอัลมอนด์มาฝาก โดยวิธีทำแป้งอัลมอนด์ก็มีด้วยกัน 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. แช่อัลมอนด์ในน้ำสะอาดก่อนโดยทิ้งไว้ประมาณ 1 คืน หรือประมาณ 8-12 ชั่วโมง การแช่ถั่วถือว่าเป็นขั้นตอนที่สำคัญมาก เพราะจะช่วยรักษาคุณค่าทางโภชนาการของถั่วให้คงอยู่และทำให้ร่างกายสามารถดูดซึมสารอาหารในถั่ว

ได้ดียิ่งขึ้น

2. หลังแช่ถั่วแล้วให้นำอัลมอนด์มาลอกเปลือกออก โดยการต้มน้ำให้เดือด จากนั้นเทน้ำเดือดใส่ลงในอัลมอนด์ ทิ้งไว้ 1 นาที เทน้ำร้อนออกแล้วใส่น้ำเย็นลงไป กรองน้ำออกแล้วเทอัลมอนด์ลงบนผ้าสะอาด ซับให้แห้งสนิทแล้วบีบเอาเปลือกอัลมอนด์ออก

3. นำถั่วไปทำให้แห้งสนิท เทอัลมอนด์ที่แห้งสนิทแล้วลงไปปั่นในเครื่องปั่นหรือเครื่องบด จนได้แป้งอัลมอนด์ที่ต้องการ

จะเห็นว่าการจะได้แป้งอัลมอนด์ที่มีคุณภาพ จำเป็นจะต้องใช้เวลาและการใส่ใจในทุกๆ ขั้นตอน ดังนั้นหากไม่มีเวลามากพอ การมองหาแป้งอัลมอนด์สำเร็จรูปก็เป็นวิธีหนึ่งที่สามารถช่วยประหยัดเวลาและลดขั้นตอนในการทำแป้งอัลมอนด์ได้ สามารถหาซื้อแป้งอัลมอนด์สำเร็จรูปและได้คุณภาพสูงจากแบรนด์เฮอริเทจได้แล้วที่ห้างสรรพสินค้าและซูเปอร์มาร์เก็ตชั้นนำทั่วไป หรือผ่านช่องทางออนไลน์ต่างๆ ได้ที่ Shopee, Lazada, JD Central และ Line ID: @Heritagethailand สอบถามเพิ่มเติมโทร 02-813-0954-5 หรือติดตามกิจกรรมและข่าวสารของเครือเฮอริเทจได้ที่ www.heritagethailand.com, www.facebook.com/Heritagegroupth และ IG: heritage_thailand