

นมปั่นสูตรเพิ่มพลังงาน

🕒 นำเสนอเมื่อ 21 ต.ค. 2554

หากรู้สึกอ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง 'มุ่มสุขภาพ' เสนอเครื่องดื่มให้พลังงาน อย่าง 'เอนเนอร์จี มิลค์เชค' ที่นักแสดงหนุ่มหล่อ 'พอร์ช ศรัณย์' สาธิตไว้ในงาน “Tefal Blendforce Launch Party เผยเครื่องดื่มอัจฉริยะ 6 ไปมีด”

สรรพคุณของเครื่องดื่มสูตรนี้ เปี่ยมไปด้วยวิตามินบี6 วิตามินอี โฟเลท โพแทสเซียม แคลเซียม คาร์โบไฮเดรต และโปรตีน ให้พลังงาน และเกลือแร่จำเป็นต่อร่างกาย โดยเฉพาะประโยชน์จากกล้วยหอม หนึ่งในส่วนผสมของเครื่องดื่ม โดดเด่นในเรื่องการให้พลังงาน เป็นผลไม้ที่ย่อยง่าย ร่างกายจึงดูดซึมสารอาหารและนำไปใช้ได้อย่างรวดเร็ว เช่น นักวิ่ง มักกินกล้วยหอมเพื่อเพิ่มพลังนั่นเอง

นอกจากนี้ กล้วยหอมยังมีธาตุเหล็กซึ่งจะเข้าไปกระตุ้นร่างกายให้ผลิตเฮโมโกลบินในกระแสโลหิต ป้องกันภาวะโลหิตจาง ส่วนโพแทสเซียมนั้นสามารถลดความเสี่ยงความดันโลหิตได้

ส่วนผสมที่ต้องเตรียม (สำหรับ 2 แก้ว) คือ...

- กล้วยหอม 2 ลูก
- นมสด 1 แก้ว
- น้ำเชื่อมคาราเมล หรือน้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ
- อัลมอนด์ 50 กรัม
- น้ำแข็ง

ขั้นตอนในการทำ เริ่มจากหั่นกล้วยหอมเป็นแว่น ๆ และบดอัลมอนด์ด้วยเครื่องบดจนได้ความละเอียดตามชอบ จากนั้นนำกล้วย นมสด และอัลมอนด์เทลงในเครื่องปั่นและปั่นรวมกันจนเนื้อเนียนละเอียด หั่นไปหยอดน้ำเชื่อมคาราเมลลงด้านในของแก้วที่จะใส่เครื่องดื่มให้เป็นริ้วลวดลายเก๋ๆ ปั่นเสร็จแล้วให้เทเครื่องดื่มใส่แก้ว ต้มทันที.

ทีมเดลินิวส์ออนไลน์

takecareDD@gmail.com

ขอบคุณที่มาจาก [หนังสือพิมพ์เดลินิวส์](#)