

## เค้กแครอท

นำเสนอเมื่อ : 6 มี.ค. 2552

### เค้กแครอท



วันก่อนอัปเดตบล็อกสมุดดีไปโดนคุณป้าเข้ามาแซวว่าแม่ปูพุดน้อยอ้อ..  
จริงๆก็เป็นคนพุดน้อยนะคะยิ่งเมื่อวานเจ็บนิ้วมือด้วยเลยรีบอัปเดตบล็อก  
ตอนนี้ก็ยังมีเจ็บอยู่ แม่ปูคงจะวางนิ้วมือไม่ถูกหลักในการพิมพ์  
บางทีก็จะเกิดการเจ็บตามข้อนิ้วมือบ้าง นั่งหน้าจอนานๆก็ปวดเมื่อย  
เจ็บหลังเจ็บไหล่ แต่ถ้าทำงานบ้านดูคุณแม่จะก้มๆเงยๆอะไรอย่างนี้  
ก็ไม่มีปวดเมื่อยนะคะ มีแต่กระปี้กระเป่า มันได้เดินออกกำลังกายไปด้วย  
คนเกิดมาเพื่อใช้แรงงานโดยเฉพาะก็เป็นอย่างนี้แหละ 5 5 5 นั่งนานๆแล้วเมื่อยอ้อ



วันนี้มาลองชิมเค้กแครอท เด็กเพื่อสุขภาพกันหน่อยนะคะ  
เมื่อหลายวันก่อนนั้นแม่ปูไปเห็นน้องลูกสนทำที่บล็อก  
น้องลูกสนทำกินมาก ทำให้แม่ปูเกิดการอยากทำกินบ้าง  
ข้าวของเครื่องใช้อะไรก็มีครบทุกอย่าง มีแครอททอวบๆอยู่ในตู้เย็นด้วย  
เค้กแครอทนี่เป็นเค้กที่นิยมรับประทานกันมากในแถบยุโรปและเอเชีย  
มาจนถึงอเมริกา สูตรเค้กแครอทสูตรแรกลงในหนังสือ

The Twentieth Century Bride's Cookbook ปี ๑๙๒๙

โดยwomen's club ใน Wichita, Kansas

ครีมชีสที่แต่งหน้าเค้กแครอทเริ่มตามร้านอาหารนิยมใช้ตกแต่งเค้ก

และเป็นที่ยอมรับแพร่หลายทั่วไปในปี ๑๙๖๐

สำหรับสูตรแครอทนั้น นอกจากจะใส่แครอทเพียงอย่างเดียวแล้ว

เรายังสามารถใส่พวกถั่วต่างๆ เช่น พีแคน วอลนัต พิตาชิโอหรืออื่นๆได้

และยังผสมกับผลไม้อื่นๆเช่น สับปะรด แอปเปิ้ล

และผลไม้แห้งเช่นลูกเกดได้อีกด้วยค่ะ

วันนี้มาลองสูตรนี้อีกสูตรหนึ่งนะคะ

### เค้กแครอท

แป้งสาลีเอนกประสงค์ ๒๕๐ กรัม

แครอทขูดเป็นเส้น ๒๓๐ กรัม

น้ำมันคาโนล่า ๑ ถ้วย

ไข่ไก่ ๔ ฟอง

น้ำตาลทรายแดง ๒๓๐ กรัม

อบเชยป่น ๒ ช้อนชา

ลูกจันทร์ป่น ๑/๒ ช้อนชา

ขิงผง ๑ ช้อนชา

เกลือป่น ๑/๒ ช้อนชา

ผงฟู ๑ ช้อนชา

เบคกิ้งโซดา ๑ ๑/๒ ช้อนชา

ถั่วที่ชอบบดหยาบๆ ๑ ถ้วย

วานิลลา ๑ ๑/๒ ช้อนชา

(เช่น พีแคน วอลนัต พิตาชิโอ หรือเม็ดมะม่วงหิมพานต์)



## ขั้นตอนการทำ

เปิดเตาอบไว้ที่อุณหภูมิ ๓๕๐ องศาฟาเรนไฮต์

ใช้พิมพ์เค้กชนิดกลมขนาด ๙ นิ้ว ๒ ใบ

พิมพ์ทั้งสองใบ ทาน้ำมันแล้วโรยด้วยแป้งนวลบางๆ

วางทับด้วยกระดาษไข



๑.ผสมและร่อนส่วนผสมแป้ง ผงฟู เบคกิ้งโซดา เกลือ ชิงผง

อบเซย์ป่น ลูกจันทร์ป่นเข้าด้วยกัน



๒.ชุดแครอทให้เป็นเส้นขนาด ๑-๒ นิ้วพักไว้ก่อน

แม่พิมพ์ใช้เครื่องฟัดโปรเซสเซอร์ปั่นปรีดเดี่ยวก็ได้แครอทเป็นเส้นเท่าๆกันค่ะ

ถ้าใครไม่มีเครื่องอย่างแม่พิมพ์ใช้ที่ชุดชีส หรือมีดสับแล้วฝานเอาก็ได้ค่ะ

๓.บดถั่วไว้ให้เรียบร้อย

๔.ใส่เครื่องชงลงในอ่างผสม ตามด้วยไข่ไก่ น้ำมันคาโนล่า และน้ำตาลทรายแดง และถั่วที่ชอบลงไป พร้อมเติมกลิ่นวานิลาลงไปได้เลยคะ (แม่ปู้ใช้สแตนดาร์ดมิกซ์เชอร์ ใครจะใช้อ่างผสมธรรมดาาก็ได้คะ แล้วใช้ตะกร้อไฟฟ้าตีส่วนผสมเอานะคะ))



ใส่วานิลาลงไป รูปแม่ปู้ถ่ายมาเยอะมากๆ ย่อรูปทั้งหมดที่คิดว่าจะโพสต์ลงบล็อกได้ ๗๐ รูป เยอะมากๆ จึงต้องตัดหลายๆรูปออกไป บ้างก็ทำเป็นสี่พีแทน เพื่อลดจำนวนพื้นที่การใช้งานลงคะ



๕.ตีส่วนผสมด้วยสปีดกลาง พอให้ส่วนผสมเข้ากันเท่านั้นก็หยุดตีคะ ใช้เวลาไม่เกิน ๑ นาที



ในรูปส่วนผสมเริ่มเข้ากันดีก็เตรียมหยุดตีได้คะ



จะได้ส่วนผสมเหลวๆตั้งในรูปภาพ



๖.ค่อยๆใส่แป้งลงไปทั้งหมด ตีด้วยสปีดต่ำ จนส่วนผสมเข้ากัน  
ขั้นตอนนี้ก็ตีแป้งเดียวเท่านั้นนะคะ แค่นี้พอให้ส่วนผสมเข้ากันก็หยุดตีค่ะ



จะได้ส่วนผสมออกมาเช่นอย่างในรูปภาพ



๗.เทส่วนผสมใส่ลงในพิมพ์ที่เตรียมไว้แล้วสองใบ  
ให้ส่วนผสมในแต่ละพิมพ์เท่าๆกันนะคะ



เทเรียบร้อยแล้ว



ส.นำเข้าเตาอบ อบเค้กนาน ๒๘-๓๐ นาที



กลิ่นเริ่มโชยหอมหวานชวนน้ำลายหก ใกล้เคียงแล้วค่ะ

พอครบเวลาที่ตั้งไว้หน้าเค้กจะแห้งลงเอาไม้ปลายแหลมจิ้มดู

ถ้าไม่มีเศษแป้งติดไม้ขึ้นมาก็คงแสดงว่าเค้กสุกแล้วค่ะ



๙. นำเค้กออกจากเตาอบ พักให้คลายร้อนและให้เค้กอยู่ตัว  
ประมาณ ๑๐-๑๕ นาที จึงแซะเค้กออกจากพิมพ์



ดูกันเค้กบ้าง สำหรับตัวเค้กก็เสร็จเรียบร้อยแล้ว  
เราก็พักเค้กให้เย็น ระหว่างนี้ก็ไปทำครีมปาดหน้าเค้กกันต่อค่ะ



## ฟรอสติ้งครีมชีส

ครีมชีสขนาด ๒๒๖ กรัม ๒ ก้อน (อุณหภูมิห้อง)

น้ำตาลไอซิ่ง ๔ ถ้วย

เนยจืด(อุณหภูมิห้อง) ๑ ถ้วย

วานิลลา ๑ ช้อนชา

เกลือหนึ่งหยิบมือ

## ขั้นตอนการทำ

ผสมครีมชีส เนย ลงในอ่างผสม

ตีส่วนผสมด้วยสปีดกลางให้เข้ากันจนเนียนดี

ใส่วานิลาลงไปตีให้ส่วนผสมเข้ากันอีกครั้ง

แล้วจึงใส่น้ำตาลไอซิ่งลงไปตีส่วนผสมให้เข้ากันอีกครั้ง

ขั้นตอนที่ใส่น้ำตาลลงไปแม่ปู้เอาผ้าคลุมเวลาตีด้วยนะคะ

เพราะว่าแรงตีจะทำให้น้ำตาลปลิวว่อนเลยคะ

เอาผ้าคลุมไว้เวลาตี คราวจะได้ไม่เลอะเทอะคะ



ส่วนผสมครีมชีสที่ตีเนียนดีพร้อมนำไปปาดแครอทเค้กได้แล้ว

ถ้าอากาศร้อนส่วนผสมอาจจะเหลวเกินไป

ให้นำไปใส่ตู้เย็นไว้ก่อนประมาณ ๑-๒ ชั่วโมง แล้วจึงนำไปปาดหน้าเค้กคะ



ถึงเวลาโปะครีมลงบนเค้ก เอาเค้กวางบนภาชนะที่ต้องการ

รองด้วยกระดาษไขหนึ่งชั้นทั้งสี่ด้านนะคะ กันครีมเลอะ

วางเค้กทับลงไปโปะด้วยครีมตามต้องการ ไม่ต้องเยอะมาก

แล้วเอาเค้กอีกก้อนที่เหลือวางทับลงไป ปาดครีมตกแต่งให้สวยงาม

จะปาดครีมให้เนียน หรือจะโปะๆขยุขยุยให้ดูสวยงามยังไงก็ได้คะ

ถ้าอธิบายไม่แจ่มแจ้งสอบถามมาได้คะ

การปาดครีมแต่งหน้าเค้กนี้ ต้องอาศัยการฝึกหัด

ทำบ่อยๆหลายๆครั้งก็จะชำนาญเองคะ แม่ปู้ปาดครีมแต่งเค้กไม่ค่อยได้เรื่องนัก

ไม่ค่อยถนัดแต่งเค้กเท่าไรค่ะ ปรกติก็ชอบกินเค้กเปล่าๆอยู่ด้วยค่ะ



จากรูปข้างบนก็มาเป็นรูปนี้ ชักจะเลอะเทอะ  
ก็ใช้สเปตุล่าปาดให้เรียบ

