

ประโยชน์ของกล้วยหอมนั้น มีมากมายเลยทีเดียว โดยเฉพาะกินกล้วยหอมตอนเช้าทำให้
ทั้งพลังงานและลดน้ำหนักได้ผล แต่วันนี้เราจะมาทำขนมจากกล้วยหอมกันคะ เป็นตำรับเค้กที่ บ้าน
ไหนไม่มีเตาอบขนม ก็สามารถทำได้คะ

เค้กกล้วยหอมหนึ่ง

ส่วนผสม

1. แป้งเค้ก	1 กิโลกรัม	6. กล้วยหอมสุกงอม	5-6 ผล
2. ไข่ไก่	10 ฟอง	7. น้ำตาลทราย	1 กิโลกรัม
3. น้ำมันมะนาว	1 ช้อนชา	8. ผงฟู	2 ช้อนชา
4. เบคกิ้งโซดา	2 ช้อนชา	9. เกลือป่น	½ ช้อนชา
5. น้ำมันพืชหรือเนยสด	2 ถ้วยตวง		

วิธีทำ

1. บดกล้วยหอมให้ละเอียด ใช้กล้วยหอมมากๆ จะยิ่งดี โยกล้วยเยอะ หนึ่งสีขนมจะสวย
2. ตีไข่กับน้ำตาลทรายให้เนียน ตีประมาณ 3 นาที คือให้น้ำตาลละลาย
3. จากนั้นใส่น้ำมันพืชหรือเนยลงไป ตีให้เข้ากัน ประมาณ 1 นาที แล้วจึงเติมน้ำมันมะนาว
4. เติมกล้วยหอมบดลงไป ตีให้เข้ากัน อีกครั้งประมาณ 2 นาที
5. ผสมแป้ง ผงฟู เบคกิ้งโซดา คนให้เข้ากัน จากนั้นนำแป้งลงไปผสมแล้วตีให้เข้ากัน
6. เตรียมพิมพ์และถ้วยกระดาษตัดหยอดใส่ถ้วยประมาณ 3/4 ของพิมพ์ จากนั้นนำไปนึ่ง การนึ่งให้ใช้ไฟแรงให้
น้ำเดือด จากนั้นลดไฟอ่อนจึงนำขนมลงไปนึ่ง นึ่งประมาณ 20-25 นาที

*สามารถ เปลี่ยนเป็นเค้กฟักทอง(นึ่งให้สุกและบด) เค้กมันม่วง(นึ่งให้สุกและบด) เค้กกล้วยน้ำว้า โดย
ทดแทนในปริมาณเท่ากับปริมาณกล้วยหอมสุกบด

พัชญ์ธน วิกัน นวส.ชพ.