

ชาวจังหวัดกาฬสินธุ์ "เพื่อสังคม วัฒนธรรม แหล่งท่องเที่ยว" :: ทำขนมปังจากข้าวต้ม

ใครจะคิดว่าข้าวต้มเหลือ จะเอามาทำขนมปังได้ เก๋ไหมหะคะ คุณเมกมิเธอคิดได้ เธอว่าวิธีนี้ทำให้ไม่ต้องใส่น้ำตาลเพิ่ม เพราะมีรสหวานธรรมชาติจากข้าวแล้ว แถมช่วยลดการรับประทานแป้งขัดขาวและทำให้กินข้าวได้มากขึ้นด้วย&#160;ดีต่อสุขภาพไม่น้อยเชียะ

ส่วนผสม (สำหรับ 10 ชิ้น)

เวลาเตรียม 5 นาที ปิ้ง 45 นาที (รวมเวลาอบ)

ข้าวต้มข้าวกล้อง 1 ถ้วย / แป้งสาลีเอนกประสงค์ 1 ถ้วย / เกลือ ฝ 1 ช้อนชา / งาดำ 1 ช้อนโต๊ะ / ลูกเกด วอลนัท และ แครนเบอร์รี่แห้ง สับหยาบ อย่างละ 1 ช้อนโต๊ะ และสำหรับแต่งหน้าขนมตามชอบ

วิธีทำ

ผสมข้าวต้มและแป้งลงในเครื่องผสมอาหาร โดยค่อยๆ ใส่แป้งที่ผสมเกลือแล้วลงไป เมื่อส่วนผสมเข้ากันแล้ว ใส่ งาดำ แป้ง แป้งผสมผลไม้แห้งและวอลนัท เพื่อทำเป็นสองรสชาติ ใช้ช้อนตักแบ่งเป็นก้อนกลมวางบนถาดอบ เรียงจนหมด แต่งหน้าขนมด้วยผลไม้แห้งและวอลนัท แล้วนำเข้าอบที่อุณหภูมิ 100 องศาเซลเซียส 20 นาที และ 170 องศา 20 นาที เมื่อสุกดีแล้วก็พร้อมเสิร์ฟ เนื้อขนมจะแน่นๆ หน้อยแต่อร่อยสไตล์คนรักสุขภาพคะ

[ขอบคุณชาวจากไทยรัฐ](#)

&#160;