

# บราวนี่ (Brownies)



## บราวนี่

บราวนี่กลายเป็นของหวานเนื้อกาลเวลา ครองใจใครหลาย ๆ คนด้วยเสน่ห์อันน่าเอร็ดอร่อยของช็อกโกแลต ของหวานนี้มีต้นกำเนิดในสหรัฐอเมริกา และได้ผ่านการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างจนกลายเป็นขนมยอดนิยมในปัจจุบัน โดยแก่นของบราวนี่คือขนมช็อกโกแลตอบ หั่นเป็นสี่เหลี่ยมหรือแท่ง และมักมีเนื้อสัมผัสที่เข้มข้นและเหลวไหล ความสมดุลระหว่างความเข้มข้นของช็อกโกแลต ความหวานของน้ำตาล และความเผ็ดร้อนของเนยทำให้เกิดรสชาติที่ซับซ้อนจนไม่อาจต้านทานได้ ศิลปะในการทำบราวนี่ที่สมบูรณ์แบบนั้นอยู่ที่การสร้างสมดุลที่เหมาะสมระหว่างองค์ประกอบเหล่านี้ ส่งผลให้ได้ของหวานที่ทั้งน่าพึงพอใจและน่ารับประทาน ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา บราวนี่กลายเป็นของหวานสารพัดประโยชน์ โดยมีรูปแบบและการดัดแปลงมากมายนับไม่ถ้วน ทำให้เป็นวัตถุดิบหลักในโลกแห่งการอบขนม ไม่ว่าจะรับประทานกับนมเย็น ๆ สักแก้ว ไอศกรีมวานิลลาหนึ่งลูก หรือทานเดี่ยวๆ บราวนี่ก็ไม่เคยพลาดที่จะผลิตเพลีนและอิมใจในรสชาติ ทำให้เป็นบราวนี่คลาสสิกเนื้อกาลเวลาในโลกแห่งการทำอาหาร

## วัตถุดิบบราวนี่

ช็อกโกแลตรสหวานอมขมกลืน 6 ออนซ์ (170 กรัม)

เนยจืด 1 แท่ง (115 กรัม)

น้ำตาลทรายละเอียด 1 1/2 ถ้วย/300 กรัม (1 ถ้วย/200 กรัม ถ้าคุณชอบบราวนี่หวานน้อย)

ไข่ 3 ฟอง

ผงโกโก้ไม่หวาน 1/4 ถ้วย (30 กรัม) (แปรรูปแบบดัตช์)

เกลือหนึ่งหยิบมือ

แป้งอเนกประสงค์ 1/2 ถ้วย + 2 ช้อนโต๊ะ (90 กรัม)

เนยสำหรับทากระทะ

## วิธีทำบราวนี่

### เริ่มต้นด้วยการตั้งหม้อต้มสองชั้น

วางชามแก้วไว้บนหม้อที่มีน้ำเดือดอยู่ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าชามไม่โดนน้ำ ที่นี้ ละลายช็อกโกแลตรสหวานอมขมกลืนและเนยจืด คนเป็นครั้งคราวจนส่วนผสมเนียนเป็นเนื้อเดียวกัน

เมื่อส่วนผสมเข้ากันดีแล้ว ให้นำชามลงจากเตา ค่อยๆ ใส่น้ำตาลทรายลงไป คนให้เข้ากันจนส่วนผสมเข้ากัน ตอนนี้รวมไข่ และนำที่ละลายการโดยผสมให้ละเอียดหลังการเติมแต่ละครั้งเพื่อให้ได้เนื้อสัมผัสที่สม่ำเสมอ

ร่อนผงโกโก้แบบไม่หวานที่ผ่านกรรมวิธีแบบดัตช์ และเติมเกลือเล็กน้อย คนอย่างพิถีพิถันเพื่อให้แน่ใจว่าส่วนผสมเป็นเนื้อเดียวกันโดยไม่มีผงโกโก้เลย

ค่อยๆ ใส่น้ำแป้งอเนกประสงค์ลงไป ผสมจนเข้ากัน หลีกเลี่ยงการผสมมากเกินไปซึ่งอาจทำให้บราวนี่แข็งขึ้นได้

สำหรับการอบ ให้เตรียมกระทะขนาด 8x8 นิ้ว ทาจาระบีอย่างทั่วถึงและปูด้วยกระดาษรองอบ ปล่อยให้มันพาดไว้ด้านข้างเพื่อให้เอาออกได้ง่ายหลังการอบ ใส่วัสดุผสมของบราวนี่ลงในกระทะโดยใช้ไม้พายปรับระดับ

อบในเตาอบที่ตั้งไว้ล่วงหน้าที่ 350°F/180°C ระยะเวลาในการอบ 35-40 นาทีที่เหมาะสมที่สุด ตรวจสอบให้แน่ใจว่าบราวนี่อบได้อย่างสมบูรณ์แบบโดยการทดสอบด้วยไม้จิ้มฟัน โดยควรมีเศษขนมปังอยู่บ้างแต่อย่าให้แป้งเปียก

หลังอบ ฝีกความอดทน ปล่อยให้บราวนี่เย็นสนิทภายในกระทะ หลังจากนั้นให้ใช้กระดาษที่ยื่นออกมาเพื่อดึงออกมา บนพื้นผิวที่ตัด ให้แบ่งเป็นสี่เหลี่ยมจัตุรัสเท่าๆ กันเท่านั้น เพื่อความแม่นยำ ควรทำความสะอาดหรืออุ่นมีดเป็นระยะๆ

## ประวัติบราวนี่

บราวนี่ซึ่งปัจจุบันเป็นชื่อที่ใช้ในครัวเรือน มีต้นกำเนิดย้อนกลับไปในปลายศตวรรษที่ 19 ในอเมริกา มีเรื่องราวมากมายเกี่ยวกับการสร้างสรรค์ของมัน แต่ตำนานที่ได้รับความนิยมมากที่สุดสืบย้อนไปถึงโรงแรมในชิคาโกในปี พ.

ศ. 2436 ซึ่งเซฟได้รับคำสั่งให้ทำขนมที่มีเอกลักษณ์เฉพาะซึ่งสามารถบรรจุในกล่องอาหารกลางวันได้ ผลลัพธ์ที่ได้คือบราวนี่ ซึ่งเป็นการผสมผสานระหว่างคุกกี้กับเค้ก ตั้งแต่นั้นมา บราวนี่ก็ได้ผ่านการเปลี่ยนแปลงมากมาย โดยปรับให้เข้ากับรสชาติและความชอบในท้องถิ่น กลายเป็นของหวานอเนกประสงค์ที่คนทั่วโลกชื่นชอบ เนื้อสัมผัสที่เข้มข้นและหนาแน่นผสมผสานกับความเข้มข้นของช็อกโกแลต ทำให้พวกมันเป็นที่ยอมรับตลอดกาล โดยเฉพาะในสหรัฐอเมริกา ที่ซึ่งพวกมันถูกถักทออย่างประณีตจนกลายเป็นสินค้าแห่งประเพณีการทำอาหาร

## ประโยชน์บราวนี่

### ช็อกโกแลตสหวานอมขมกลืน

ช็อกโกแลตเติมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเพิ่มสุขภาพของหัวใจ ปรับปรุงการไหลเวียนของเลือด และแม้แต่เสริมการทำงานของสมอง ยิ่งช็อกโกแลตมีสีเข้ม สารประกอบที่มีประโยชน์ก็จะยิ่งสูงตามไปด้วย

### เนยจืด

เนยเป็นแหล่งวิตามินที่ละลายได้ในไขมัน เช่น วิตามิน A, E และ K2 นอกจากนี้ยังมีกรดไขมันที่เป็นประโยชน์ซึ่งสามารถปรับปรุงสุขภาพของหัวใจและเพิ่มการเผาผลาญ

### น้ำตาลทราย

แม้ว่าน้ำตาลจะให้พลังงานอย่างรวดเร็วเป็นหลัก แต่การกลั่นกรองเป็นกุญแจสำคัญ มันจำเป็นต่อเนื้อสัมผัสและรสชาติของขนมอบ เช่น บราวนี่

### ไข่

ไข่เป็นแหล่งพลังงานทางโภชนาการ อุดมไปด้วยโปรตีน วิตามิน แร่ธาตุ และกรดไขมันจำเป็นคุณภาพสูง อีกทั้งยังส่งผลต่อสุขภาพดวงตาและสมองอีกด้วย

### ผงโกโก้

ผงโกโก้อุดมไปด้วยโพลีฟีนอล สามารถลดการอักเสบ ปรับปรุงการไหลเวียนของเลือด และเพิ่มระดับคอเลสเตอรอล

### เกลือ

ในปริมาณที่น้อยที่สุด เกลือจะช่วยรักษาสสมดุลของอิเล็กโทรไลต์และสนับสนุนการทำงานของเส้นประสาท

### แป้งอเนกประสงค์

ถึงแม้จะเป็นแหล่งคาร์โบไฮเดรตเป็นหลัก แต่แป้งยังให้โปรตีน เส้นใย และวิตามินบีอีกหลายชนิด

### เนยสำหรับทาน้ำมัน

แม้ว่าบทบาทหลักจะมีประโยชน์ในการอบ แต่เนยยังช่วยเพิ่มรสชาติเข้มข้นและเนื้อครีมอีกด้วย

## เคล็ดลับบราวนี่

### ช็อกโกแลตสหวานอมขมกลืน

เลือกใช้ช็อกโกแลตคุณภาพสูงที่มีปริมาณโกโก้อย่างน้อย 60-70% ซึ่งจะทำให้ได้รสชาติที่เข้มข้นและล้ำลึกที่ไม่หวานจนเกินไป ช่วยยกระดับรสชาติโดยรวมของบราวนี่ของคุณ

### เนยจืด

เนยสดคุณภาพสูงไม่เพียงแต่ทำให้รสชาติเข้มข้นเท่านั้น แต่ยังช่วยเพิ่มรสชาติโดยรวมของบราวนี่อีกด้วย ปล่อยให้เนยนิ่มลงเล็กน้อยเพื่อให้ผสมได้ง่ายขึ้น

### น้ำตาลทราย

แม้ว่าน้ำตาลจะเพิ่มความหวานเป็นหลัก แต่ก็ยังมีส่วนช่วยให้บราวนี่มีความนุ่มด้านในด้วย หากต้องการรสชาติที่แตกต่าง ให้ลองผสมน้ำตาลทรายขาวกับน้ำตาลทรายแดง

## ไข่

ตรวจสอบให้แน่ใจว่าไข่ของคุณอยู่ที่อุณหภูมิห้อง พวกมันจะผสมเข้ากับแป้งได้ดีขึ้น ส่งผลให้เนื้อสัมผัสมีความสม่ำเสมอมากขึ้น นอกจากนี้ยังให้โครงสร้างและความชื้น

## ผงโกโก้

ผงโกโก้ที่ผ่านการแปรรูปโดยชาวต่างชาติได้รับการบำบัดด้วยอัลคาไล ทำให้ได้รสชาติที่นุ่มนวลและนุ่มนวลยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้สีช็อกโกแลตเข้มข้นของบราวนี่เข้มข้นอีกด้วย

## เกลือ

เกลือเล็กน้อยสามารถขยายกลิ่นช็อกโกแลตได้ ทำให้เกิดรสชาติที่กลมกล่อม

## แป้งอเนกประสงค์

ให้โครงสร้างที่จำเป็น อย่าผสมมากเกินไปเมื่อเติมเข้าไปแล้ว การใช้แป้งมากเกินไปอาจทำให้บราวนี่หนาแน่นได้

## เนยสำหรับทาน้ำมัน

กระทะที่ทาน้ำมันไว้อย่างดีช่วยให้บราวนี่ไม่ติดและหลุดออกมาได้ง่ายหลังจากเย็นตัวลง

## ข้อมูลโภชนาการ

### บราวนี่

หน่วยบริโภค 1 หน่วย

Serving Per Container

### Source:

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

**พลังงานทั้งหมด 260 kCal**

% หมายเหตุวัน\*

ไขมันทั้งหมด 14 ก.

ไขมันอิ่มตัว 8 ก.

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 60 มก.

โซเดียม 85 มก.

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 32 ก.

ใยอาหาร 2 ก.

น้ำตาล 24 ก.

โปรตีน 4 ก.

\*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ  
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

# OUR PARTNERS

