

# โดนัท (Doughnut)



## โดนัท

โดนัทซึ่งมีต้นกำเนิดมาจากอาหารอเมริกัน เป็นของหวานที่ได้รับความนิยมและชื่นชอบไปทั่วโลก โดดเด่นด้วยรูปทรงทรงกลมที่มีรูตรงกลาง เนื้อนุ่ม และเคลือบหวาน สามารถพบได้ในร้านเบเกอรี่ ร้านกาแฟ และร้านโดนัทเฉพาะทางทั่วโลก มักเสิร์ฟพร้อมกาแฟหรือนม การผสมผสานระหว่างเนื้อสัมผัสและรสชาติอันน่ารื่นรมย์ ทำให้อาหารจานนี้กลายเป็นเมนูที่ใครหลาย ๆ คนไม่อาจต้านทานได้ ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา มีโดนัทหลากหลายรูปแบบนับไม่ถ้วน โดยมีไส้ ท็อปปิง และรสชาติที่แตกต่างกัน แต่สูตรดั้งเดิมยังคงเป็นที่ชื่นชอบ ไม่ว่าจะเป็นแบบเคลือบ ใส หรือธรรมดา เส้นรสากลของโดนัททำให้มั่นใจได้ว่าโดนัทจะเป็นของหวานเหนือกาลเวลา

## วัตถุดิบโดนัท

1 ช้อนโต๊ะบวกร 1 ช้อนชา ยีสต์แห้งที่ใช้ชานอยู่

นมสด 1 ถ้วย (240 มล.) อุณหภูมิอุณหภูมิ 110°F/43°C

แป้งขนมปัง 2 ถึง 2 ½ ถ้วย (320 ถึง 400 กรัม)

สารสกัดวานิลลาบริสุทธิ์ 1 ช้อนชา

ไข่แดงขนาดใหญ่ 3 ฟอง
น้ำตาลทรายละเอียด 2 ช้อนโต๊ะ
เกลือแกง 1/2 ช้อนชา
เนยจืด 4 ช้อนโต๊ะ (1/2 แท่งหรือ 2 ออนซ์) พักให้นิ่มที่อุณหภูมิห้อง แล้วหั่นเป็นก้อน
น้ำมันพืชสำหรับทอด
เคลือบน้ำตาลชั้นพื้นฐาน
น้ำตาลไอซิ่ง 1/2 ถ้วย (100 กรัม) ร่อนเพื่อเอาก้อนออก
นมหรือน้ำ 3 ถึง 4 ช้อนโต๊ะ
สารสกัดวานิลลา 2 ช้อนชา (ใส่ตามชอบ)
เคลือบช็อกโกแลต
น้ำตาลไอซิ่ง 1 ½ ถ้วย (150 กรัม)
ผงโกโก้ 4 ช้อนโต๊ะ
นมหรือน้ำ 4-6 ช้อนโต๊ะ
วานิลลา 2 ช้อนชา

## วิธีทำโดนัท

ขั้นแรก เริ่มการเตรียมโดนัทโดยการละลายยีสต์แห้งที่ใช้งานอยู่ในนมอุ่น ผสมกับแป้ง ผสมจนได้เนื้อเนียนสม่ำเสมอ และพักไว้ประมาณครึ่งชั่วโมงในบริเวณที่อุ่น โดยต้องแน่ใจว่าได้ปกปิดไว้อย่างดี

ใช้เครื่องผสมแบบยืนพร้อมอุปกรณ์พาย ผสมยีสต์ที่เหลือ นม ส่วนผสมแป้งเริ่มต้น สารสกัดวานิลลา และไข่แดง ตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้เนื้อสัมผัสที่เรียบเนียนโดยการผสมด้วยการตั้งค่าความเร็วต่ำ

ค่อยๆ ใส่แป้ง น้ำตาลทรายละเอียด เกลือ และเนยจืดที่นิ่มลง เปลี่ยนไปใช้อุปกรณ์ยึดตะขอแป้งเพื่อให้แน่ใจว่าส่วนผสมทั้งหมดเข้ากันอย่างลงตัว

หลังจากแน่ใจว่าแป้งได้เรียบเนียนและไม่เหนียวเหนอะหนะ ให้พักและคลุมไว้ในสภาพแวดล้อมที่อบอุ่นประมาณครึ่งชั่วโมง

เพื่อเนื้อสัมผัสที่ดีขึ้น ให้แช่แป้งในตู้เย็นนานถึง 12 ชั่วโมงหลังจากกดลงไปเพื่อกำจัดก๊าซในกระเปาะ

ปั้นแป้งโดยการรีดและแกะสลักรูปทรงโดนัท วางโดยเว้นระยะห่างอย่างเหมาะสมบนถาดที่โรยแป้ง

ปล่อยให้รูปร่างโดนัทสูงขึ้น โดยเพิ่มขนาดเริ่มต้นเป็นสองเท่า ตรวจสอบให้แน่ใจว่าไม่ได้เพิ่มขึ้นมากเกินไปเพื่อรักษาเนื้อสัมผัสที่เหมาะสม

ทอดโดนัทที่เพิ่มขึ้นในน้ำมันพืชจนได้สีทองที่เข้มข้น สะเด็ดน้ำมันส่วนเกินแล้วพักไว้ให้เย็น

สำหรับการเคลือบน้ำตาลแบบง่ายๆ ให้ผสมน้ำตาลไอซิ่ง นม และสารสกัดวานิลลาเสริมจนกว่าคุณจะได้เคลือบที่เรียบเนียน

สำหรับผู้ที่ชอบช็อกโกแลตบิต ให้ทำเคลือบโดยใช้น้ำตาลไอซิ่ง ผงโกโก้ นม และสารสกัดวานิลลา

เคลือบโดนัทให้สมบูรณ์ด้วยท็อปปิ้งที่คุณเลือก เพื่อให้แน่ใจว่ามีการเคลือบที่เข้มข้นและสม่ำเสมอ

# ประวัติโดนัท

โดนัทมีต้นกำเนิดมาจากประเพณีการทำอาหารอเมริกัน และได้พัฒนาจนกลายเป็นของหวานที่โด่งดังไปทั่วโลก รูปร่างทรงกลมอันโดดเด่น โดยมีรูตรงกลาง ผสมผสานกับเนื้อสัมผัสที่นุ่มและเคลือบหวาน ทำให้กลายเป็นอาหารหลักในร้านเบเกอรี่ ร้านกาแฟ และร้านค้าเฉพาะทางทั่วโลก รับประทานคู่กับกาแฟหรือนมรสหวาน เนื้อสัมผัสและรสชาติทำให้เป็นเมนูโปรด เมื่อเวลาผ่านไป โดนัทก็มีรูปแบบต่างๆ มากมาย ทำให้เกิดไส้ ท็อปปิ้ง และรสชาติที่หลากหลาย อย่างไรก็ตาม สูตรคลาสสิกยังคงเป็นเมนูโปรดที่โดดเด่น ความสามารถอบด้านของขนม ไม่ว่าจะแบบเคลือบ ใส หรือธรรมดา ก็ทำให้ชื่อเสียงของขนมนี้กลายเป็นของหวานที่ยั่งยืน

## ประโยชน์โดนัท

ยีสต์แห้งแบบแอกทีฟไม่เพียงช่วยในการหมักเท่านั้น แต่ยังแนะนำวิตามินบีและแร่ธาตุ เช่น โครเมียม เข้าไปในโดนัท ซึ่งช่วยในการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต

นมเป็นแหล่งแคลเซียม วิตามินดี และโปรตีนที่ดี ส่งเสริมสุขภาพกระดูกและยังแนะนำไขมันที่ดีต่อสุขภาพเข้าสู่อาหารอีกด้วย

แป้งขนมปังอุดมไปด้วยคาร์โบไฮเดรตให้พลังงาน นอกจากนี้ยังมีสารอาหารที่จำเป็นเช่นธาตุเหล็ก แคลเซียม และวิตามินบี

สารสกัดวานิลลามีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดการอักเสบ และอาจช่วยให้สุขภาพของหัวใจดีขึ้น

ไข่แดงอุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และกรดไขมันจำเป็น อุดมไปด้วยโคลีนเป็นพิเศษ ซึ่งมีความสำคัญต่อสุขภาพสมองและตับ

น้ำตาลทรายขาวละเอียดแม้จะเป็นแหล่งพลังงานเป็นหลัก แต่ในปริมาณที่พอเหมาะสามารถกระตุ้นการปล่อยสารเอ็นโดรฟิน ซึ่งมีส่วนทำให้อารมณ์ดีขึ้น

เกลือแคงในปริมาณที่พอเหมาะช่วยรักษาสมดุลของของเหลวในร่างกายและช่วยในการทำงานของเส้นประสาทและกล้ามเนื้อ

เนยจืดประกอบด้วยไขมันที่ดีต่อสุขภาพ โดยเฉพาะกรดไขมันโอเมก้า 3 และ 6 ซึ่งจำเป็นต่อการทำงานของสมองและการเจริญเติบโตของเซลล์

น้ำมันพืชอาจเป็นแหล่งที่ดีของไขมันและวิตามินอีที่ดีต่อสุขภาพ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประเภทของน้ำมัน

น้ำตาลไอซิ่งเมื่อบริโภคในปริมาณที่พอเหมาะจะให้พลังงานที่รวดเร็ว เนื้อสัมผัสที่เรียบเนียนยังช่วยให้กระจายสูตรได้อย่างทั่วถึง

ผงโกโก้อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น และอาจมีประโยชน์ต่อระบบหัวใจและหลอดเลือดด้วย

## เคล็ดลับโดนัท

ยีสต์แห้งแบบแอกทีฟมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความฟูของโดนัท ตรวจสอบให้แน่ใจว่ามันสดอยู่เสมอ หากต้องการตรวจสอบความกระฉับกระเฉง คุณสามารถผสมน้ำอุ่นและน้ำตาล 1 ช้อนชาเล็กน้อย ถ้าเกิดฟองก็ใช้ได้

นมทำหน้าที่เป็นสารให้ความชุ่มชื้นและช่วยให้แป้งมีความนุ่ม ใช้นมสดเสมอเพื่อรสชาติที่เข้มข้นยิ่งขึ้น การทำความร้อนจนถึงอุณหภูมิที่กำหนดจะช่วยกระตุ้นการทำงานของยีสต์ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

แป้งขนมปังซึ่งมีปริมาณโปรตีนสูงช่วยสร้างกลูเตน ส่งผลให้เนื้อสัมผัสเคี้ยวมากขึ้น ตรวจสอบให้แน่ใจว่าร้อนอย่างดีเพื่อป้องกันไม่ให้จับตัวเป็นก้อนในแป้ง

สารสกัดวานิลลาช่วยให้โดนัทมีกลิ่นหอมและรสชาติเล็กน้อย เลือกใช้สารสกัดวานิลลาบริสุทธิ์มากกว่าแบบสังเคราะห์เสมอเพื่อรักษารสชาติที่แท้จริงและเข้มข้น

ไข่แดงช่วยเพิ่มไขมันให้กับแป้ง ทำให้มีเนื้อสัมผัสและรสชาติที่เข้มข้นยิ่งขึ้น ตรวจสอบให้แน่ใจว่าพวกมันสดและอยู่ในอุณหภูมิห้องก่อนใช้

น้ำตาลทรายละเอียดเมื่อเปรียบเทียบกับน้ำตาลทรายทั่วไป จะเข้ากันกับแป้งได้ดีกว่า จึงรับประกันความหวานที่สม่ำเสมอ นอกจากนี้ยังช่วยทำให้โดนัทเป็นสีน้ำตาลขณะทอดอีกด้วย

เกลือแกงช่วยเพิ่มรสชาติและยังทำให้โครงสร้างของกลูเตนในแป้งแข็งแรงขึ้นอีกด้วย เพียงแค่หยิกก็สามารถสร้างความแตกต่างได้อย่างมีนัยสำคัญ

เนยช่วยให้โดนัทมีเนื้อละเอียดและมีโครงสร้างที่อ่อนนุ่ม ใช้เนยจืดเสมอเพื่อควบคุมระดับเกลือ และให้แน่ใจว่าเนยนิ่มลงเพียงพอเพื่อให้ผสมเข้ากับแป้งได้ง่าย

รสที่เป็นกลางของน้ำมันพืชเหมาะสำหรับการทอดโดนัท ตรวจสอบอุณหภูมิน้ำมันเสมอเพื่อให้แน่ใจว่าทอดได้สม่ำเสมอและหลีกเลี่ยงโดนัทที่มีน้ำมันมากเกินไป

น้ำตาลไอซิ่งหรือที่เรียกว่าน้ำตาลไอซิ่งช่วยให้เคลือบมีเนื้อสัมผัสที่เรียบเนียน ตรวจสอบให้แน่ใจว่าร้อนแล้วเพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้มีก้อนเพื่อให้เคลือบได้เท่ากัน

ผงโกโก้เน่าเสนรสชาติช็อคโกแลตที่เข้มข้น เลือกใช้ผงโกโก้คุณภาพสูงเพื่อให้ได้รสชาติช็อคโกแลตที่เข้มข้นในเคลือบ

## ข้อมูลโภชนาการ

### โดนัท

หน่วยบริโภค 1 หน่วย

Serving Per Container

### Source:

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

**พลังงานทั้งหมด 250 kCal**

% หมายเหตุ\*

ไขมันทั้งหมด 14 ก.

ไขมันอิ่มตัว 7 ก.

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 25 มก.

โซเดียม 200 มก.

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 27 ก.

ใยอาหาร 1 ก.

น้ำตาล 12 ก.

โปรตีน 4 ก.

\*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการโปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

OUR PARTNERS

