

ชื่อ ขนมถ้วยใบเตย

ส่วนผสม

แป้งข้าวเจ้า 180 กรัม

แป้งมันสำปะหลัง 80 กรัม

แป้งท้าวยายม่อม 50 กรัม

กะทิ 200 กรัม

น้ำตาลปีบ 250 กรัม

น้ำ 700 มิลลิลิตร (รวมใช้ปั่นใบเตย)

ใบเตย 1 ถ้วย



ส่วนผสมหน้าขนมถ้วย

หัวกะทิ 600 มิลลิลิตร

น้ำ 150 มิลลิลิตร

แป้งข้าวเจ้า 70 กรัม

เกลือป่น 2 ช้อนชา

น้ำตาลทราย 30 กรัม

วิธีการทำน้ำใบเตย

นำใบเตยใส่เครื่องปั่น ใส่น้ำเล็กน้อย ปั่นให้ละเอียด กรองด้วยผ้าขาวบาง

วิธีการทำตัวขนมถ้วย

1. เตรียมส่วนผสม ใส่น้ำตาลปีบ ใส่น้ำทีละน้อย คนจนน้ำตาลละลายดี
2. ใส่แป้งท้าวยายม่อม แป้งมันสำปะหลัง แป้งข้าวเจ้า คนให้เข้ากัน เติมน้ำส่วนที่เหลือ ใส่กะทิ น้ำใบเตย กรองแป้งด้วยตะแกรง เพื่อให้แป้งเนียนดี พักตัวขนมไว้ก่อน

วิธีการทำหน้าขนม

เตรียมส่วนผสม ใส่เกลือน้ำตาล แป้ง คนพอเข้ากัน ใส่กะทิ น้ำสะอาด คนพอเข้ากันดี กรองด้วยตะแกรงตาถี่ เพื่อให้แป้งเนียนดี

วิธีการนึ่งขนมถ้วย

1. ต้มน้ำให้เดือด ตั้งลังถึงนึ่งถ้วยขนมให้ร้อนก่อน ใช้ไฟแรง หยอดแป้งตัวขนมลงไปถ้วย ประมาณ 3/4 แล้วปิดฝา นึ่งประมาณ 5-7 นาที
2. ยกลังถึงขนมออกจากเตาก่อนหยอดหน้าขนม ตักน้ำกะทิใส่หน้าขนม และนำไปนึ่งต่ออีก 5-7 นาที สุกแล้วก็ยกออกจากเตาพักไว้ให้เย็น ให้แคะขนมออกจากถ้วยได้ง่าย

สรรพคุณทางยาจากสมุนไพรในส่วนผสม

1. ช่วยรักษาโรคเบาหวาน ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ลดความดันโลหิต
2. ช่วยป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือด
3. บำรุงหัวใจ
4. ใช้รักษาโรคหืด รักษาโรคหัด
5. ใบเตยสดนำมาตำใช้พอกรักษาโรคผิวหนังได้
6. ลดการกระหายน้ำ เนื่องจากใบเตยให้กลิ่นหอมหวาน และหอมเย็น เมื่อรับประทานน้ำใบเตยจะรู้สึกชื่นใจและชุ่มคอ

เอกสารอ้างอิง

เมตไทย. (2563). เตย. สืบค้น 19 เมษายน 2565, จาก <https://medthai.com/เตย/>

Tureid. (2564). สูตรทำ ขนมถ้วย เมนูขนมสร้างอาชีพ กำไรดี ทำไม่ยากอย่างที่คิด. สืบค้น 20 สิงหาคม 2565, จาก <https://food.trueid.net/detail/YkdvORVYEn1Q>