

คำนำ

หนังสือเล่มนี้จะนำไอเดียทั้งหมดมาทำอาหารหรือผสมสูตรดี ๆ สำหรับสูตรทำขนมแนว วิแกน Vegan ส่วนผสมส่วนใหญ่น่าสนใจมากสำหรับคนที่รักวิแกนและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ ที่คิดว่าไม่อ้วน แต่ให้ใช้วัตถุดิบที่ดีและทำออกมาให้อร่อยและอร่อยมากๆ เหมือนกับอาหารและวัตถุดิบปรุงปกติ เลยทีเดียว

สำหรับตำราอาหารที่สามารถนำเสนอสูตรขนมมังสวิรัตที่สร้างสรรค์และอร่อยด้วยส่วนผสมที่น่าสนใจที่ทั้งดีต่อสุขภาพและสนุกสนานของหวานในมุมของอาหารมังสวิรัตสามารถนำเสนอรสชาติและเนื้อสัมผัสที่หลากหลายที่ยอดเยียม ในขณะที่ยังคงน่าพึงพอใจและปราศจากความรู้สึกผิด หากคุณชอบทำอาหารช่วงสุดสัปดาห์และอยากรับประกันขนมโดยไม่ต้องกังวลเรื่องน้ำหนักขึ้น หนังสือทำอาหารที่เชี่ยวชาญเรื่องของหวานมังสวิรัตอาจเป็นทางเลือกที่สมบูรณ์แบบสำหรับคุณ

ด้วยการทดลองส่วนผสมจากพืช เช่น ผลไม้ ถั่ว เมล็ดพืช นมจากพืช แป้งทางเลือก และสารให้ความหวานจากธรรมชาติ เช่น น้ำเชื่อมเมเปิ้ลหรือน้ำหวานจากหางจระเข้ คุณสามารถสร้างของหวานที่ไม่เพียงแต่อร่อยเท่านั้น แต่ยังมีคุณค่าทางโภชนาการอีกด้วย ของหวานเหล่านี้เป็นวิธีที่ดีในการสนองความอยากหวานของคุณในขณะที่ยังคงรักษารัสนิยมที่ดีต่อสุขภาพเอาไว้

สารบัญ

หน้า 04 บทนำ

หน้า 10, 1. มุสซ็อกโกเลตอะโวคาโดวีแกน

หน้า 14, 2. พุดดิ้งเนยถั่วมั่งสวิรติ

หน้า 17, 3. วิแกน บานาน่า ไนซ์ คริม

หน้า 20, 4. เนยถั่วอัลมอนด์มั่งสวิรติ

หน้า 23, 5. มาการองมะพร้าวมั่งสวิรติ

หน้า 26, 6. วิแกนราสเบอร์รี่ข้าวโอ๊ตบาร์

หน้า 39, 7. คัพเค้กเครื่องเทศฟักทองมั่งสวิรติ

หน้า 32, 8. วิแกนเลมอนบลูเบอร์รี่ชีสเค้กบาร์

หน้า 36, 9. คูกี้ช็อกโกเลตชิปวีแกน

หน้า 39, 10. บราวนี่คาราเมลเค็มวีแกน

หน้า 42, 11. มัทฉะมะพร้าวบลิสบอลมั่งสวิรติ

หน้า 45, 12. สตรอเบอร์รี่ชอร์ตเค้กมั่งสวิรติ

หน้า 48, 13. บลูเบอร์รี่กรอบวีแกน

หน้า 51, 14. พายมะนาววีแกน

หน้า 54, 15. เค้กแครอทวิแกนพร้อมครีมชีสฟรอสติ้ง
เมื่อดมมะม่วงหิมพานต์

หน้า 58, 16. ขนมปังกล้วยช็อกโกแลตวิแกน

หน้า 61, 17. ไอศกรีมมะม่วงมะพร้าวมังสวิรัต

หน้า 63, 18. มัฟฟินแอปเปิ้ลอบเชยมังสวิรัต

หน้า 66, 19. เค้กเมล็ดงาดำเลมอนมังสวิรัต

หน้า 70, 20. วิแกนแบล็คฟอเรสต์เชอร์รี่โทรเฟิล

หน้า 73, 21. กล้วยช็อกโกแลตเนยถั่ววิแกน

หน้า 76, 22. วิแกนมิวกซ์เบอร์รี่ไอศกรีมเบิ้ลบาร์

หน้า 79, 23. ลูกกี้น้ำกุหลาบพิสตาชิโอมังสวิรัต

หน้า 82, 24. ซอร์เบตมะพร้าวมะนาววิแกน

หน้า 85, 25. พุดดิ้งช็อกโกแลตเอสเปรสโซวิแกน

หน้า 88, 26. พุดดิ้งข้าวมะพร้าวมะม่วงมังสวิรัต

หน้า 91, 27. โสลดอน์น้ำตาลอบเชยมังสวิรัต

หน้า 94, 28. ทาร์ตมะนาวอะโวคาโดวิแกน

หน้า 97, 29. ไอศกรีมกล้วยเนยถั่วมังสวิรัต

หน้า 99, 30. บิสคอตติออเรนจ์อัลมอนด์มังสวิรัต

หน้า 102 เกี่ยวกับผู้เขียน

หน้า 104, ดัชนี

บทนำ

สูตรขนมหวานมังสวิรัต

Delighted Vegan Dessert.

ของหวานมังสวิรัตหมายถึงอะไร?

ของหวานมังสวิรัตหมายถึงขนมหวานที่ปราศจากผลิตภัณฑ์จากสัตว์หรือผลพลอยได้ ซึ่งหมายความว่าผลิตขึ้นโดยไม่มีส่วนผสม เช่น นม (เช่น นม เนย หรือครีม) ไข่ เจลาติน หรือน้ำผึ้ง ของหวานมังสวิรัตอาจมีตัวเลือกมากมาย เช่น แอปเปิ้ล ลูกเกด บรอนซ์ พาย ไอศกรีม และอื่นๆ อีกมากมาย ทั้งหมดนี้รังสรรค์โดยใช้พืชทางเลือกอื่นเพื่อให้ได้เนื้อสัมผัสและรสชาติที่คล้ายคลึงกัน

ตัวอย่างของของหวานมังสวิรัตยอดนิยม ได้แก่ ไอศกรีมกะทิ มูส ช็อกโกแลตอะโวคาโด ขนมปังกล้วย และชีสเค้กวีแกนที่ทำจากเมล็ดมะม่วงหิมพานต์ การอบวีแกนมักเกี่ยวข้องกับการใช้ส่วนผสม เช่น นมจากพืช (เช่น อัลมอนด์หรือนมถั่วเหลือง) เมล็ดแฟลกซ์หรือเมล็ดเจียแทนไข่ และใช้น้ำมันมะพร้าวหรือมาการีนไร้เนยแทนเนย ของหวานวีแกนไม่เพียงแต่อร่อยเท่านั้น แต่ยังปราศจากความโหดร้ายและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ทำให้เป็นตัวเลือกที่ดีสำหรับผู้ที่ติดตามวิถีชีวิตแบบวีแกนหรือต้องการลดการบริโภคผลิตภัณฑ์จากสัตว์

ของหวานมังสวิรัตเป็นทางเลือกที่อร่อยและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม สำหรับผู้ที่ต้องการหลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์จากสัตว์ พวกเขามักจะใช้ ส่วนผสมที่สร้างสรรค์ เช่น นมจากพืช เมล็ดแฟลกซ์ หรือเมล็ดเจีย แทน ตัวอย่างยอดนิยมบางส่วน ได้แก่ มูสช็อกโกแลตอะโวคาโด ชนมปังกล้วย ไอศกรีมกะทิ และชีสเค้กวีแกนที่ทำจากเมล็ดมะม่วงหิมพานต์ ของหวานเหล่านี้ไม่เพียงแต่อร่อยเท่านั้น แต่ยังปราศจากความโหดร้ายอีกด้วย ทำให้เป็นทางเลือกที่ดีสำหรับผู้ทานวีแกนและผู้ ที่มองหาทางเลือกอาหารที่ยั่งยืนมากขึ้น

การอบวีแกนเป็นวิธีการที่หลากหลายและน่าตื่นเต้นในการสร้างสรรค์ ชนมแสนอร่อยโดยไม่ต้องใช้ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ นมจากพืช เช่น นมอัลมอนด์ ถั่วเหลือง หรือข้าวโอ๊ตสามารถใช้แทนนมในสูตร สำหรับเค้ก คุกกี้ และมัฟฟินได้ เมล็ดแฟลกซ์หรือเมล็ดเจียผสมกับน้ำ สามารถใช้แทนไข่ได้ในฐานะสารยึดเกาะในสูตรอาหาร โดยให้ความ คงตัวที่คล้ายคลึงกันโดยไม่ต้องใช้ส่วนผสมจากสัตว์ น้ำมันมะพร้าว และมาการีนที่ปราศจากนมเป็นสิ่งทดแทนเนยในการอบอาหาร มังสวิรัต ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นและความสมบูรณ์ให้กับสูตรอาหาร เช่น บราวนี่ คุกกี้ และเปลือกพาย ไขมันจากพืชเหล่านี้ยังเพิ่มรสชาติ ที่อร่อยและสามารถช่วยให้การอบขนมมีความยั่งยืนมากขึ้น

ของหวานวีแกนไม่เพียงแต่เหมาะสำหรับผู้ที่ติดตามวิถีชีวิตแบบวี แกนเท่านั้น แต่ใครก็ตามที่ต้องการลดการบริโภคผลิตภัณฑ์จากสัตว์ ก็สามารถรับประทานได้ พวกเขาแสดงความคิดสร้างสรรค์และความ หลากหลายของส่วนผสมจากพืชและนำเสนอวิธีที่ปราศจากความผิด

ในการตอบสนองความต้องการของผู้ชื่นชอบของหวาน ดังนั้นไม่ว่าคุณจะเป็นนักอบขนมวีแกนผู้ชำนาญหรือเพิ่งเคยทานของหวานที่ทำจากพืช มีความเป็นไปได้ไม่รู้จบในการสำรวจและผลิตเพลนในโลกของการอบขนมวีแกน

อุปกรณ์ ทำขนม Vegetarian desserts, equipment

ในการทำของหวานมังสวิรัต คุณจะต้องมีอุปกรณ์ที่หลากหลาย ขึ้นอยู่กับสูตรอาหารที่คุณวางแผนจะทำ นี่คือเครื่องมือและอุปกรณ์ที่จำเป็นที่คุณอาจต้องใช้:

1. ****ขามผสม****: ขามผสมขนาดต่างๆ จำเป็นสำหรับการผสม การตี และการผสมส่วนผสม
2. ****ถ้วยตวงและช้อนตวง****: เพื่อตวงส่วนผสมที่แม่นยำ
3. ****ตะกร้อ****: ใช้สำหรับผสมส่วนผสมแห้งหรือตีไข่ให้เข้ากัน
4. ****เครื่องผสมอาหารไฟฟ้าหรือเครื่องผสมอาหารแบบมือถือ****: มีประโยชน์สำหรับวิปครีม ตีไข่ขาว หรือผสมแป้ง

5. ****ไม้พาย****: สำหรับขุดขามและพับส่วนผสมอย่างอ่อนโยน
6. ****ถาดอบและถาดอบ****: ขนาดและรูปร่างต่างๆ สำหรับอบเค้ก
คุกกี้ และอื่นๆ
7. ****กระดาษรองอบหรือแผ่นรองอบซิลิโคน****: สำหรับรองถาดอบ
และกระทะ
8. ****ชั้นวางทำความเย็น****: เพื่อให้ขนมอบเย็นลงอย่างสม่ำเสมอ
9. ****เครื่องเตรียมอาหารหรือเครื่องปั่น****: มีประโยชน์สำหรับการทำ
น้ำซุปร้อน ซอส หรือถั่วบดให้เนียน
10. ****ถุงขนมและเคล็ดลับ****: สำหรับบีบฟรอสติ้ง ไล์ขนมอบ หรือ
ตกแต่งขนมหวาน
11. ****ไม้נדัดแป้ง****: สำหรับรีดแป้งพาย ทาร์ต หรือคุกกี้
12. ****ตม้น้ำหนักพายหรือถั่ว****: สำหรับการอบเปลือกพายแบบตา
บอด
13. ****แปรงทาขนม****: สำหรับทาเคลือบ ทาไข่ หรือทาเนยบนขนม
อบ

14. ****ที่ซูดหรือไมโครเพลน****: สำหรับซูดผลไม้รสเปรี้ยวหรือซูดเครื่องเทศ เช่น ลูกจันทน์เทศ
15. ****ที่วางเค้ก****: สำหรับตั้งโฆว์และเสิร์ฟเค้กอย่างหรูหรา
16. ****ที่ตักไอศกรีม****: สำหรับแบ่งส่วนไอศกรีมหรือทำก้อนแบ่งทุกก็แบบสม่ำเสมอ
17. ****เครื่องวัดอุณหภูมิขนม****: มีประโยชน์สำหรับการทำขนมและทำให้น้ำเชื่อมมีอุณหภูมิที่ถูกต้อง
18. ****ถาดรองมัพฟินและคัพเค้ก****: สำหรับการอบคัพเค้กและมัพฟินโดยไม่ติดกระทะ
19. ****อุปกรณ์ตกแต่ง****: เช่น ถุงบีบ ปลาย และเครื่องมือฟองดองสำหรับตกแต่งเค้กและขนมหวาน
20. ****Melon Baller****: สำหรับตัดผลไม้ส่วนที่กลมหรือทำทर्फเฟิลที่เหมือนกัน
21. ****เครื่องชั่งในครัว****: สำหรับการวัดส่วนผสมที่แม่นยำโดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับการอบขนม
22. ****ที่ซูด****: สำหรับซูดซ็อกโกแลต ถั่ว หรือผักเป็นของหวาน

23. ****ถาดทาร์ตจีว**:** สำหรับทำทาร์ตหรือมินิพายเดี่ยว
24. ****ที่ตัดคุกกี้**:** รูปทรงและขนาดต่างๆ สำหรับตัดคุกกี้ ฟองดอง หรือตักแต่งขนมหวาน
25. ****คอปไฟในครัว**:** สำหรับใส่น้ำตาลคาราเมลบนของหวาน เช่น คุกกี้บรูเล่หรือท็อปปิ้งเมอแรงค์
26. ****Cherry Pitter**:** สำหรับเอาหลุมออกจากเชอร์รี่ที่ใช้ในของหวาน
27. ****ไม้พายซิลิโคน**:** ไม้พายซิลิโคนทนความร้อนและยืดหยุ่น สำหรับการพับส่วนผสมหรือขามชุด
28. ****ขาตั้งถักบีบ**:** ช่วยให้ถักบีบตั้งตรงและมั่นคงขณะเติมฟรอสติ้งหรือแป้ง

นี่เป็นเพียงอุปกรณ์และเครื่องมือที่จำเป็นบางส่วนที่คุณอาจต้องใช้ในการทำขนมมังสวิรัตหลากหลายชนิด อย่าลืมพิจารณาของหวานที่คุณต้องการทำเพื่อปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณเพิ่มเติม