



บัวลอยเบญจรงค์มะพร้าวอ่อน

ส่วนผสม

เกลือป่น

น้ำมะพร้าวอ่อน

บัวลอย

งาขาว

นมคาร์เนชั่น

มะพร้าวอ่อน

น้ำตาลทราย

สาकुขาว/เขียว

ข้าวโพด



วิธีทำ

1. ตั้งไฟให้เดือด
2. ใส่แป้งข้าวเหนียวที่ปั้นลงไป ในขณะที่น้ำเดือดแรง 2-3 นาที ให้เม็ดบัวลอยลอยขึ้นมาที่ผิวหน้า
3. ใส่สาकुที่สะอาดน้ำพักไว้สัก 30 วินาที
4. ใส่ข้าวโพด ใส่นมแล้วคนให้ทั่ว
5. ชุดเนื้อมะพร้าวไว้ เอน้ำมะพร้าวอ่อนไว้
6. ใส่น้ำตาลลงไป คนให้ละเอียด ใส่เกลือป่นเล็กน้อย
7. ใส่กะทิคนให้ทั่ว ใส่น้ำมะพร้าวอ่อน ตัก ใส่มะพร้าวที่เตรียมไว้ ตกแต่งให้สวยงาม รับประทานได้

1. ตั้งไฟให้เดือด



2. ใส่แป้งข้าวเหนียวที่ปั่นลงไป ในขณะที่น้ำเดือดแรง 2-3 นาที ให้เม็ดบัวลอยลอยขึ้นมาที่ผิวหน้า



3. ใส่สาหร่ายที่สะอาดแล้วพักไว้สัก 30วินาที



4. ใส่ข้าวโพด ใส่นมแล้วคนให้ทั่ว



5. ชุดเนื้อมะพร้าวไว้ เอน้ำมะพร้าวอ่อนไว้



6. ใส่น้ำตาลลงไป คนให้ละเอียด ใส่เกลือปนเล็กน้อย



7. ใส่กะทิคนให้ทั่ว ใส่น้ำมะพร้าวอ่อน ตักใส่ลูกมะพร้าวที่เตรียมไว้ ตกแต่งให้สวยงาม รับประทานได้



พร้อมเสิร์ฟค่ะ



สารอาหาร	ประเภทอาหาร
1. โปรตีน	งาขาว เนื้อมะพร้าว กะทิ นม ข้าวโพด แป้งข้าวเหนียว
2. วิตามินเอ	นม
3. วิตามินดี	ข้าวโพด
4. วิตามินซี	ข้าวโพด
5. วิตามินบี1	เนื้อมะพร้าว นม ข้าวโพด แป้งข้าว เหนียว
6. วิตามินบี2	มะพร้าว นม ข้าวโพด แป้งข้าวเหนียว
7. วิตามินบี12	มะพร้าว
8. แคลเซียม	มะพร้าว นม ข้าวโพด แป้งข้าวเหนียว สาค
9. ฟอสฟอรัส	มะพร้าว นม ข้าวโพด แป้งข้าวเหนียว
10. ธาตุเหล็ก	มะพร้าว แป้งข้าวเหนียว
11. ธาตุสังกะสี	มะพร้าว
12. ไอโอดีน	เกลือ ข้าวโพด