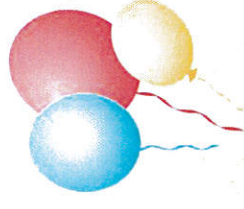
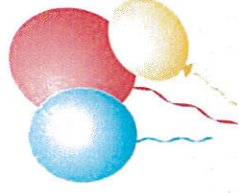


การขยายผล

ผู้สนใจสามารถสร้างเรียนรู้ด้วยตนเอง เพื่อนำไป
ประกอบอาชีพ เพื่อสร้างรายได้กนทางหนึ่งให้กับตนเอง
และครอบครัว

ความยั่งยืน

ความเป็นอยู่และคุณภาพชีวิตของครอบครัวและชุมชน
ที่ดีขึ้น



กิจกรรมส่งเสริมอาชีพ

การทำขนมหม้อแกง



องค์การบริหารส่วนตำบลวังหิน

อำเภอบางขัน จังหวัดนครศรีธรรมราช

คุณค่าทางโภชนาการ/ประโยชน์

ขนมหม้อแกงขนมหม้อแ่ง หรือ ขนมกุ่มกมกาศ คือขนมที่ใช้ไข่ แป้ง และ กะทิเป็นส่วนประกอบสำคัญ นำผสมกันในภาชนะตามสัดส่วน แล้วจึงนำไปอบ จนหน้าของขนมหม้อแ่งมีสีน้ำตาลทอง นำรับประทาน ปัจจุบันมีการทำ แอ็ก เมดบัว ถั่ว และหอมเจียว มาผสม และแต่งหน้าขนมหม้อแ่ง ทำให้ ขนมหม้อแ่งมีรสชาติที่กลมกล่อมมากขึ้น

ส่วนผสมที่ต้องใช้

* ถั่วเขียว 250 กรัม (เผือก, เม็ดบัว, อื่นๆ)

* น้ำเปล่า 4 ถ้วยตวง

* หัวกะทิ 1 ถ้วยตวง

* น้ำตาลปีบ 250 กรัม

* เกลือป่น 1/4 ช้อนชา

* ไข่เป็ด 3 ฟอง

* หอมแดงซอยละเอียด 3 ลูก

* ใบเตย 3 ใบ

วิธีทำขนมไทย ที่ละขั้นตอน

1. นำหอมแดงไปเจียวในน้ำมันจนเหลืองและกรอบ (ระวังไหม้) การเจียวด้วยไฟอ่อนๆ
2. นำถั่วเขียวเราะเปลือกไปแช่น้ำและนำไปปั่นจนสุก หรือถ้าใช้เผือกก็ลอกเปลือกและนำไปปั่นจนสุก จากนั้นจึงนำเผือกไปยีให้เป็นชิ้นเล็กๆ
3. ในชามขนาดกลาง, ผสมไข่ น้ำตาลปีบและเกลือ แล้วขยำโดยใช้ใบเตยให้เข้ากันดี น้ำตาลละลายหมด จากนั้นจึงใส่หัวกะทิลงไป ขยำต่ออีกจนส่วนผสมเข้ากันดี แล้วจึงนำไปกรองด้วยผ้าขาวบางเพื่อเอาล้างสกปรกออก
4. เอาถั่วหรือเผือกใส่ลงไปในส่วนผสมที่กรองแล้ว และใส่น้ำมันที่เหลือจากการเจียวหอมแดง (ประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ) คนจนส่วนผสมทั้งหมดเข้ากันดี
5. นำส่วนผสมที่ได้ไปกวนด้วยไฟร้อนปานกลางในกระทะทองเหลือง (หรือกระทะเทฟลอนก็ได้) กวนจนส่วนผสมเริ่มข้นก็พอ ถ้ากวนมากเกินไปอบ จะไม่น่าทานเพราะจะแตกมัน ที่เรานำมาวกนั้นก็เพื่อป้องกันไม่ไห้ส่วนผสมแยกชั้นเมื่อนำไปอบเนื่องจากไข่กับกะทิ ไม่เข้ากันดี
6. นำส่วนผสมที่กวนแล้วไปอบ โดยใส่ถาดหรือแบบที่ต้องการ ใช้ความร้อน 180 องศาเซลเซียส (360 องศาฟาเรนไฮต์) อบประมาณ 30 - 40 นาที จากนั้นจึงนำหอมเจียวไปโรยหน้าและอบต่ออีกประมาณ 5 นาที
7. ถ้าอบโดยใช้ถาดไว้ เวลาเสิร์ฟก็ตัดแบ่งเป็นชิ้นขนาดตามความเหมาะสม ถ้าอบโดยใช้แบบอื่นๆไว้ ถ้าขนาดแบบไม่ใหญ่มาก อาจเสิร์ฟได้พร้อมแบบทันที