

Bánh mì sandwich là một trong những món ăn rất quen thuộc trong mỗi bữa sáng nó rất tiện lợi và nhanh nên cũng rất nhiều người ưa chuộng. Tuy là một món ăn nhanh nhưng nó lại cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể nếu bạn biết kết hợp với các loại thực phẩm khác. Thế nên **Bếp Cửa Na** sẽ chia sẻ cho bạn cách làm món bánh mì sandwich đơn giản tại nhà nhé.



>> Xem thêm: [Cách làm bánh mì đen thơm ngon ngất ngây](#)

Nguyên liệu làm bánh mì sandwich

- Bột mì: 250g
- Men nở: 3g
- Muối: $\frac{2}{3}$ mcf
- Nước: 70ml
- Sữa: 80ml
- Đường: 20g
- Bơ lạt: 40g (nhiệt độ phòng)

Cách làm bánh mì sandwich Bước 1: Trộn bột

- cho sữa, nước và đường vào một cái nồi, bắt lên bếp đun đến khi hỗn hợp vừa nóng thì tắt bếp không để sữa sôi lên. Nhấc xuống và để sữa nguội bớt
- Cho bột vào một cái âu, cho muối, men vào rồi trộn đều lên, nhớ là để men và muối xa nhau rồi mới trộn lên nhé.

Bước 2: Nhào bột

- Sau khi sữa đã nguội bớt sờ vô cảm thấy hơi ấm thì cho vào âu bột rồi trộn lên cho bột và sữa đều với nhau thành một khối, cho bột nghỉ khoảng 15 phút
- Sau 15 phút thì cho khối bột ra một mặt phẳng và nhồi bột khoảng 10 phút rồi cho bơ vào và tiếp tục nhồi cho đến khi khối bột đồng nhất lại. Cho bột vào âu và đem ủ khoảng 60 – 90 phút tùy vào nhiệt độ chỗ bạn ở.

- Thời gian ủ bột xong thì cho khối bột ra bàn ấn cho vỡ khí sau đó nhồi lại khoảng một hai lần rồi vo tròn lại chia khối bột ra làm hai rồi vo tròn lại đậy kín cho bột nghỉ khoảng 15 phút
 - Sau 15 phút bạn lấy khối bột ra cán cho hết bọt khí rồi cuộn bánh lại, xếp vào khuôn dùng màng bọc thực phẩm đậy lại và để bột nghỉ cho đến khi bột nở 8 phần 10 khuôn
- Bước 3: Nướng bánh
- Bật lò nướng trước 15 phút ở nhiệt độ 200 độ C
 - Phết một lớp sữa tươi lên mặt bánh rồi cho vào lò nướng khoảng 40 phút tùy nhiệt độ của mỗi lò và bạn canh thời gian cho phù hợp
 - Kiểm tra xem bánh đã chín chưa và lấy ra đập dưới mặt bàn 1 hoặc 2 cái rồi úp ngược mặt bánh xuống và để nguội. Cuối cùng là cắt bánh ra thành những lát vừa ăn.



>> Xem thêm: [Cách Làm Bánh Mì Nướng Bơ Tỏi Tại Nhà](#)

Bánh mì sandwich ăn với gì?

Bánh mì sandwich có thể ăn với rất nhiều loại thực phẩm khác như có thể ăn cùng với mứt dâu hay bánh mì kẹp trứng, thịt xông khói kèm với các loại rau quả, hoặc có thể chấm với sữa tươi hay sữa đặc,... rất đa dạng cách dùng

Bánh mì sandwich bao nhiêu calo?

Theo như nghiên cứu cho thấy rằng thì 100g bánh mì sandwich từ bột mì thì có khoảng 304 calo. Vậy nên một lát bánh mì khoảng 29g thì có 89 calo

Ăn bánh mì sandwich có mập không?



Trong bánh mì sandwich có chứa rất nhiều hàm lượng carbohydrate nên nếu ăn nhiều cũng có thể tăng cân. Nhưng hiện nay cũng có những loại bánh mì được làm từ bột lúa mạch đen giúp cải thiện độ nhạy insulin và giảm cholesterol toàn phần trong máu có thể kết hợp với chế độ ăn kiêng hợp và đúng cách.

>> Xem thêm: [Cách làm bánh pizza ngon đơn giản tại nhà](#)

Lưu ý khi làm bánh mì sandwich

- Trong quá trình nướng bánh nếu thấy bánh đã vàng mà cảm thấy bên trong vẫn chưa chín thì hãy dùng giấy bạc che trên mặt bánh lại đối với những người không có khuôn chuyên dụng
- Để bánh nguội hẳn rồi hãy cắt như thế sẽ dễ dàng hơn và
- Bảo quản bánh trong hộp hay bao nilon và dùng trong khoảng thời gian là 10 ngày.

Bánh mì sandwich là một trong những món ăn rất quen thuộc vừa tiện dụng mà còn vừa bổ dưỡng rất được nhiều người yêu thích. Với cách làm đơn giản trên mong là bạn có thể thực hiện thành công và thưởng thức ngon miệng ngay tại nhà. Theo dõi chuyên mục [công thức làm bánh](#) tại Bếp của Na để được thông tin thêm nhiều công thức hấp dẫn nhé.

Bài viết: [Cách làm bánh mì sandwich thơm ngon cho bữa sáng đầy dinh dưỡng](#)

Nguồn: [Tự Học Làm Bánh. Nấu Ăn. Pha Chế Chuyên Nghiệp - Bếp Của Na](#)

Tác giả: [Minh Tân](#)