

Popcorn cartref

Cynhwysion

100g cnewyll popcorn (corn popio)
1 x 15ml llwy o olew

Cyflasyn:

1 x 5ml llwy o sinamon
1 x 15ml llwy o siwgr eisin

Cyfarpar

Clorian, llwyau mesur, sosban fawr nad yw'n glynu gyda chaead tynn, llwy gymysgu, menig ffwrn, powlen fawr, 4 x powlen gweini (neu fagiau popcorn!).

Digon i 4



Maeth

Un chwarter o'r rysait

A 33g serving contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
552kJ 132kcal 7%	3.6g 5%	0.3g 2%	4.3g 5%	0g 0%

of an adult's reference intake

3.9g o ffeibr pob dog

Dull

1. Cynheswch yr olew yn y badell ar wres canolig.
2. Ar ôl 30 eiliad i funud, gollyngwch un o'r cnewyll i'r olew i brofi'r tymheredd.
3. Arllwyswch y cnewyll popcorn i'r badell a'i droi'n ysgafn i'w gorchuddio ag olew.
4. Rhewch y caead ar y badell yn dynn a chadw ar wres canolig.
5. Pan, mae'r cnewyll yn dechrau popio, throwch y gwres i lawr i ganolig-isel.
6. Pan fyddwch chi'n clywed llawer o bopio, gwisgwch fenig ffwrn, daliwch y caead yn ei le ac ysgwyd y badell yn ysgafn.
7. Ysgwydwch y sosban, tua bob 20 eiliad, nes bod y popio yn stopio.
8. Unwaith y bydd y popio yn stopio, diffoddwch y gwres.
9. Rhewch y popcorn i mewn i bowlen fawr.
10. Taenwch y cyflasyn (sinamon a siwgr eisin), ychydig ar y tro, dros y popcorn a'i droi yn drylwyr.
11. Ailadroddwch hyn nes bod yr holl flasau wedi'i ychwanegu.
12. Rhannwch y popcorn yn 4 bowlen, neu fagiau popcorn, a'i weini!

Awgrym byrbryd

Gallech chi wneud gwahanol flasau o'ch popcorn. Yn hytrach na rhoi'r holl popcorn wedi'i goginio mewn powlen fawr, rhannwch i gynwysyddion (gyda chaeadau). Ychwanegwch flas gwahanol i bob un. Rhewch y caeadau ar y cynwysyddion ac ysgwydwch nhw'n dda i orchuddio'r popcorn.