

Tameidiau ffrwythau a cheirch

Snack tember

Cynhwysion

100g mandarins tun, mewn sudd
1 wy
60g syltanas
50g uwd ceirch
150g iogwrt naturiol llai o fraster
1 x 5ml llwy o sinamon wedi'i falu

Cyfarpar

Clorian, llwyau mesur, rhidyll neu colander, bwrdd torri, cyllell finio, powlen gymysgu, llwy gymysgu, hambwrdd myffin, 2 x llwy, rac oeri.

Yn gwneud 6



Maeth

Un tamaid ffrwythau a cheirch

A 61g serving contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
403kJ 96kcal 5%	1.7g 2%	0.5g 3%	10g 11%	0.08g 1%

of an adult's reference intake

1.7g o ffeibr pob dog

Dull

1. Cynheswch y popty ymlaen llaw i 200°C/ffan 180°C neu farc nwy 6.
2. Draeniwch y mandarins.
3. Torrwch y mandarins yn ddarnau bach a'u hychwanegu i'r bowlen gymysgu.
4. Ychwanegwch weddill y cynhwysion i'r bowlen gymysgu a'u troi'n drylwyr.
5. Rhowch y gymysgedd yn gyfartal yn yr hambwrdd myffin.
6. Rhowch yn y ffrwn a'i bobi am 20-25 munud nes ei fod yn euraidd.
7. Tynnwch o'r ffrwn a'i adael i oeri am 5 munud.
8. Defnyddiwch lwy i lacio'r tameidiau o'r hambwrdd myffin a'u trosglwyddo ar rac oeri.

Awgrym byrbryd

Gellir rhewi'r brathiadau ffrwythau a cheirch yn ôl yr angen. Maen nhw'n dadmer ar dymheredd ystafell mewn tua 2 awr. Gwych i fynd gyda chi yn syth o'r rhewgell yn y bore a'i fwynhau ar amser egwyll!

Beth am ddyblu'r rysâit fel bod gennych rai tameidiau ychwanegol?