

YN Y GEGIN

Salad ffrwythau gyda sudd leim a mintys

Bydd y rysáit hon yn gweithio gydag unrhyw ffrwythau, felly beth am geisio creu enfys o liwiau?

Cynhwysion:

- Dewis o'ch hoff ffrwythau (wedi torri'n ddarnau)
- Sudd 1-2 leim
- 1 llwy fwrdd o siwgr neu felysydd
- Llund llaw fach o ddail mintys (wedi'u torri'n fân)

Byddwch hefyd angen:

- Dysgl gymysgu fawr
- Dysgl fach ar gyfer y sudd
- Haenen lynu

YN Y GEGIN - Salad ffrwythau gyda sudd leim a mintys

Dull:

- Rhowch yr holl ffrwythau mewn powlen fawr
- Mewn powlen fach cymysgwch y sudd leim, y melysydd a'r mintys
- Tywalltwch y gymysgedd dros y ffrwythau a chymysgu'r cyfan
- Gorchuddiwch y ffrwythau gyda haenen lynu
- Rhowch y salad ffrwythau yn yr oergell am o leiaf 30 munud fel bod y blasau yn cymysgu

AWGRYM

GWYCH:

Mwynhewch fel y mae neu gyda sgŵp o hufen iâ

