

## Cynhwysion

4 taten fawr, wedi'u plicio a'u torri'n ddarnau 3cm

2 tbsp Olew

6 Selsig-porc neu lysieuol

1 tbsp Blawd

450ml grefi cyw iâr

2 dyrnaid o unrhyw lysiau yr hoffech eu hychwanegu ee moron neu bys

3 Cennin wedi'u sleisio'n fân

1/2 tbsp Mwstard grawn cyflawn

2-3 tbsp Llefrith

50g Caws wedi'i fygu neu'n cyffredin, wedi'i gratio

## Dull

1. Berwch y tatws nes eu bod yn dyner. Draeniwch a gadewch i ager sychu.

2. Cynheswch 1 llwy fwrdd o olew mewn sosban. Pinsio'r selsig allan o'u crwyn yn ddarnau mawr, yn syth i mewn i'r badell, a'u ffrio dros wres canolig am 7-8 mun neu nes eu bod yn frown euraid.

Ychwanegwch y blawd a throwch y cyfan gyda'i gilydd, coginio am 1 munud. Arllwyswch y grefi a'r dŵr 100-200ml (yn dibynnu ar pa mor drwchus rydych yn hoffi eich grefi), a'i roi ar fudferwi.

Ychwanegwch unrhyw lysiau rydych am eu hychwanegu a'u coginio am 5 munud. Tynnwch oddi ar y gwres a'i arllwys i ddysgl gaserol

3. Yn y cyfamser, mewn sosban ar wahân, ychwanegwch y 1 llwy fwrdd arall o olew, yna'r cennin a'u ffrio am 5-10 munud nes eu bod yn dyner, gan ychwanegu diferyn bach o ddŵr i'w helpu i goginio. Cynheswch eich gril i'w leoliad uchaf.

4. Stwnsiwch y tatws nes eu bod yn llyfn. Trowch drwy'r cennin, y mwstard a'r llaeth, a'i sesno. Codwch y stwnsh a'i siglo ar ben y cymysgedd selsig, yna Taenwch y caws wedi'i gratio a'r gril am 3-5 munud neu nes ei fod yn euraid ac yn byrlymu.



## Cynhwysion

Melon Dŵr

1-2 potiau eich hoff yougurt

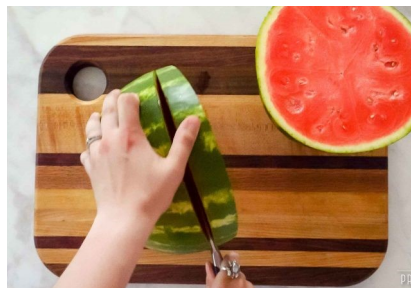
Dewis ffrwyth wedi'i dorri'n ddarnau fel topin ar gyfer eich pizza.

## Dull

Torrwch y melon dŵr yn ofalus yn ddisgiau.

Taenwch yr iogwrt dros y ddisg dŵr fel y saws ar pizza.

Nawr Addurnwch y pizza gyda'ch ffrwythau dewisol ac yna torrwch ef yn ddarnau i bawb eu mwynhau!



# Byrgyrs cartref

## Cynhwysion

Briwgig cig eidion

Halen

Pupur

Llwy de o unrhyw sesnin neu berlysiau rydych chi'n eu hoffi er mwyn ychwanegu blas, ond nid yw'n hanfodol.

## Dull

Rhowch yr holl gynhwysion mewn powlen fawr a chymysgwch bopeth at ei gilydd gyda dwylo glân a sicrhewch ei fod wedi'i gymysgu'n dda.

Rhannwch y gymysgedd mewn i beli tua'r un maint a'ch cleddr a'u gwasgu i wneud siâp byrgyr.

Rhowch nhw ar hambwrdd yn y popty (170C) a'u coginio am 20-25 munud neu nes bod y byrgyr wedi newid lliw heb fod yn binc yn y canol.

Fe allwch eu coginio mewn padell ffrio gydag ychydig o olew neu chwistrell olew hefyd.

Gweinwch nhw mewn rôl gyda salad hyfryd, fe allwch hyd yn oed ychwanegu caws neu facwn i'w gwneud nhw'n hyd yn oed yn fwy arbennig!



## Cynhwysion

- 2 lwy fwrdd o fenyn
- 4 afal 'Granny Smith', heb y canol ac wedi'u torri'n fach
- 1 llwy de o sinamon mâl
- 2 lwy fwrdd o siwgr brown golau
- 8 llwy fawr o hufen iâ fanila
- 2 figed sinsir, wedi'u malu'n fân

## Dull

1. Rhowch y menyn mewn sosban fechan a'i doddi dros wres isel, ychwanegwch y siwgr, afalau a sinamon a'u coginio am tua 10 munud nes bod yr afalau yn feddal ond yn dâl eu siâp.
2. Rhannwch y gymysgedd rhwng pedair powlen ac ychwanegwch ddau lwy fawr o hufen iâ i bob bowlen, malwch y bisgedi a'u gwasgaru ar ben yr hufen ia, yna mwynhewch!



# Hufen Iâ Banana Cyflym

## Cynhwysion

4 banana aeddfed wedi'u torri'n ddarnau

3-4 llwy fwrdd o laeth

Eich hoff dopinau hufen iâ, er enghraifft

Saws taffi neu siocled

Cnau wedi'u torri'n fân

Aeron

Rhowch y darnau banana ar hambwrdd gwastad a'u gorchuddio gyda chling ffilm. Rhowch nhw yn y rhewgell am o leiaf 1 awr neu nes eu bod wedi rhewi'n gyfan gwbl.

Pan fyddwch yn barod, rhowch y bananas mewn prosesydd bwyd gyda rhywfaint o'r llaeth a chymysgwch y cyfan nes ei fod yn gymysgedd esmwyth, gan ychwanegu mwy o laeth os oes angen.

Rhowch yr hufen iâ mewn powlenni gyda'ch hoff dopinau.



## Cynhwysion

1 llwy fwrdd o olew llysiau

1 nionyn coch wedi'i dorri'n fân

1 ewin o garlleg wedi'i wasgu

1 llwy fwrdd o bowdr sesnin fajita

2 x dun 395g o ffa coch mewn saws tsili

2 goes cyw iâr rhost, gyda'r cig wedi'i dynnu oddi ar yr asgwrn a'i falu

Tun 195g o india-corn wedi'i ddraenio

8 bara tortilla

140g o gaws caled wedi'i gratio

1. Trowch y popty ymlaen i 180C/nwy 4

Cynheswch yr olew mewn padell ffrio a choginiwch y nionyn a'r garlleg am 5 munud. Cymysgwch y powder sesnin fajita i mewn a choginiwch am funud cyn ychwanegu'r ffa coch, y cyw iâr a'r india-corn.

2. Rhowch rywffaint o'r gymysgedd ym mhob bara tortilla a defnyddiwch hanner y caws i'w wasgaru dros y gymysgedd cyn rholio pob bara tortilla a'u gosod gyda'i gilydd mewn dysgl bobi. Gwasgarwch weddill y caws dros y cyfan a phobwch am 20-25 munud nes ei fod yn euraidd ac yn ffrwtian.

