

Bisgedi Braf

Amser paratoi: 10 munud Amser coginio: 25 munud



Cynhwysion

150g / 5 owns o flawd codi

75g / 3 owns o siwgwr mân

100g / 4 owns o fargarin

½ wy, wedi'i guro

1 llwy de o gyflasyn fanila

4 llwy fwrdd o geirch neu greision yd wedi'u malu



Dull. Twymwch y popty i 180°C / Nwy Marc 4

- Curwch y margarin a siwgwr â'i gilydd – mae'n haws defnyddio chwisg trydan ac yn gyflymach
- Ychwanegwch y blawd, wy a fanila
- Dylech gael powlen yn barod â'r ceirch neu greision yd wedi'u malu ynddi
- Gwlychwch eich dwylo a gwnewch y gymysgedd yn beli bach, eu rholio trwy'r creision yd neu'r ceirch (pa un bynnag rydych yn ei ddefnyddio)
- Rhowch y peli ar hambwrdd pobi a'u coginio am 20 – 30 munud



Gair i gall!

Chwiliwch am greision yd sydd wedi'u cryfhau â Fitamin D i helpu i gadw'ch esgyrn yn iach