

Myffins Ffrwythau

Amser paratoi: 20 munud Amser coginio: 30 munud



Cynhwysion

150g / 5 owns o flawd plaen gwyn

150g / 5 owns o flawd plaen cyflawn

1 ½ llwy de o soda pobi

1 ½ llwy de o bowdwr codi

110g / 4 owns o siwgrwr mân

4 wy, wedi'u curo

150ml / 5 owns hylifol / ¼ peint o olew blodau'r haul

2 llwy de o rinflas fanila

Amrywiadau

Ar gyfer myffins moron:

1 llwy de o sinamon

4 moronen ganolig, wedi'u gratio croen a sudd 1 oren

Ar gyfer myffins llus

100g / 4 owns o lus ffres neu wedi rhewi

Ar gyfer myffins aeron cymysg:

100g / 4 owns o aeron cymysg wedi rhewi



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

- Hidlwch flawd, soda pobi, a phowdr codi mewn powlen
- Mewn powlen arall, rhwch y siwgrwr, wyau ac olew a throwch y cynhwysion yma â llwy
- Tywalltwch y cynhwysion hylifol ar ben y cynhwysion sych a throwch y cyfan â llwy
- Dewiswch flas ar gyfer eich myffins (e.e. moron), ychwanegwch gynhwysion ychwanegol o'r rhestr uchod, a'u troi â llwy
- Leiniwch hambwrdd myffins â chasys papur. Defnyddiwch lwy i roi'r cymysgedd yn y casys, nes bod pob un ¾ yn llawn

- Pobwch yn y popty am 30 munud neu nes eu bod yn euraidd ac wedi codi



Wyddoch chi?
Dyma fyffin isel mewn
braster sydd llawn
fitaminau