

Leicecs

Amser paratoi: 5 munud Amser coginio: 6 munud



Coulis Ffrwyth

Amser paratoi: 1 munud Amser coginio: 5 munud



Cynhwysion

- 50g / 2 owns o flawd codi
- 1 llwy fwrdd o siwgrw gronynnog
- 1 wy, wedi'i guro
- 3 ½ llwy fwrdd o lefrith
- 2 llwy de o olew blodau'r haul



Cynhwysion

- 1 llond llaw fesul unigolyn (llus/ffrwythau'r goedwig neu unrhyw fath o aeron, ffres neu wedi rhewi)
- Ychydig o ddŵr os ydych yn defnyddio ffrwythau ffres



Dull.

- Rhowch y blawd a'r siwgrw mewn powlen. Ychwanegwch yr wy a'r llefrith. Cymysgwch nes ei fod yr un trwch â hufen tew
- Rhowch orchudd ysgafn o'r olew ar badell ffrio
- Cynheswch y badell a diferwch lwyaid ar y tro o'r cymysgedd ar yr arwyneb. Gadewch i swigod ddod i'r wyneb ac yna trowch y leicecs drosodd. Coginiwch ar bob ochr am 2 – 3 munud

Dull.

- Rhowch y ffrwythau mewn padell a'u cynhesu nes eu bod yn berwi. Trowch y ffrwythau fel na fyddant yn llosgi. Gostyngwch y gwres a'u mudferwi, caniatewch i'r aeron goginio nes bod sudd yn dod allan yn hawdd - efallai y dymunwch ychwanegu ychydig bach o ddŵr fel na fyddant yn sticio
- Gweinwch â chrempogau/leicecs, fel dip neu ag iogwrt



Gair i gall!
Mae aeron llawn
Fitamin C