Afalau Creisionllyd Pob*

Amser paratoi: 15 munud Amser oeri: 30 munud

4–6 12

Cynhwysion

5 afal coginio mawr, wedi'u plicio a'u torri yn dafellau (gallwch ddefnyddio afalau bwyta i gael blas mwy melys)

3 llwy fwrdd o ddŵr

150g / 5oz o greision ŷd, wedi'u malu

50g / 2 owns o siwgwr mân

1 ½ llwy de o sinamon

40g / 1 ½ owns o fargarin, (wedi'i doddi mewn microdon, gwiriwch bob 10 eiliad)

Dull. Twymwch y popty i 150°c/Nwy Marc 2

- Rhowch y tafellau afal, siwgwr a dŵr mewn dysgl sy'n addas i'r ficrodon. Meddalwch nhw yn y ficrodon am 6 munud
- Cymysgwch y creision ŷd wedi'u malu a'r sinamon i mewn i'r margarin wedi'i doddi
- Ysgeintiwch y cymysgedd creision ŷd dros yr afalau. Pobwch yn y popty am 30 munud

Gair i gall!

Ydych chi wedi rhoi cynnig ar eich siop gydweithredol fwyd leol ar gyfer cyflenwad wythnosol o lysiau a ffrwythau

* Wedi'i ffynonellu o adnodd CHEW Ymddiriedolaeth Caroline Walker