



Brecwast!

Ceirch dros nôs

Cynhwysion

40g ceirch
3 tbsp yogurt
120ml llaeth
25g ffrwyth sych
15g cnau almond neu cyll, wedi torri
½ tsp sinamon
Croen ½ oren

Dull

Cymysgwch popeth a rhowch mewn i jar glan gyda clawr, neu bocs bwyd plastic. Cadwch yn yr oergell dros nôs.

Granola

Cynhwysion

400g Ceirch
150g Cnau Almon, wedi'i torri'n fras – neu unrhyw gnau o'ch dewis
50g Cnau Coco, wedi haenu (flaked)
25g Cnau Coco man (desiccated)
3tbsp Olew Cnau Coco neu Olew llysiâu
75ml yr un o Surop Maple
75ml Mêl
240g o ffrwythau wedi sychu o'ch dewis. (Prŵns, Bricyll, Cyrens, Llugaeron ayb)

Dull

Cynhesu'r ffwrn i 130fan/150°C

Cynheswch yr olew, surop a'r mêl gyda'i gilydd mewn sosban, ond heb iddo ddod i ferw. Rhowch y ceirch, cnau, a'r cnau coco mewn bowlen a thywallt yr olew a surop cynnes drosto. Cymysgwch yn dda cyn ei osod ar bapur gwrthsaim sydd ar hambwrdd pobi; byddwch angen defnyddio 2 hambwrdd er mwyn sicrhau fod y cynhwysion yn pobi'n iawn yn y ffwrn.

Pobwch am 20 munud cyn ychwanegu'r ffrwythau sydd wedi'i torri a pharhau i bobi am 20 munud arall. Gadewch i'r cynhwysion oeri'n llwyr cyn ei storio mewn cynhwysydd, fel jar gwydr. (bydd y granola yn para am fis)

Gallwch weini'r granola gyda llaeth neu iogwrt, ffrwythau ffres neu ffrwyth wedi stiwio/pobi.

#PROSIECTLLES