#PROSIECTLLES

Peli Egni

Rysait bach hawdd arall i gadw yn yr oergell er mwyn rhoi hwb o egni i chi pryd mae angen!

Cynhwysion
150g Datys
150g Almonau Cyfan
150g Ceirios Sych
150g Cnau Coco Mâl

Dull
Rhowch y Cnau Almon mewn prosesydd bwyd a'u malu'n fân.

Ychwanegwch y Datys, Ceirios a 50g Cnau Coco i'r Cnau Almon a rhedwch y prosesydd nes bydd y gymysgedd yn ffurfio pêl ludiog.

Tynnwch o'r peiriant a rhannwch i beli bach cyfartal mewn maint gan eu rholio rhwng eich dwylo i greu peli taclus. Rholiwch y peli yng ngweddill y cnau coco a rhowch yn yr oergell i galedu cyn eu gweini.

Cynhwysion eraill.
Gallwch ddefnyddio unrhyw gnau yn lle'r almonau ac unrhyw ffrwythau sych yn lle'r ceirios. Nid oes rhaid defnyddio'r cnau coco yn y gymysgedd nac i orchuddio – gallwch orchuddio'r peli mewn cnau man os byddwch yn dymuno.