

Byrbrydau

[Cremnogau Scotch gyda phinafal](#) (Yn barod mewn 10 munud)

[Cremnogau corn melys](#) (Amser paratoi o 15 munud; Amser coginio o 10 munud)

[Myffins afal taffi](#) (Yn barod mewn 35 munud)

[Bara te blas ffrwythau](#) (Amser paratoi o 20 munud; Amser coginio o awr a 30 munud)

[Talpiâu tatws sbeislyd gyda dipiau](#) (Yn barod mewn tua 35 munud)

[Cremnogau tatws](#) (Yn barod mewn tua 25 munud)

[Fflapjacs](#) (Yn barod mewn tua 35 munud)

[Miwsli cartref gyda ffrwythau'r haf](#) (Amser paratoi o 10 munud ac amser i oeri)

Crempogau Scotch gyda phinafal
(atgynhyrchwyd gyda chaniatâd o www.asda.co.uk)

Pwdin ffrwythus sy'n addas i lysieuwyr.

Yn gweini 4
Yn barod mewn 10 munud

Gwybodaeth am y maeth ym mhob pryd :

| | |
|---------------|------------|
| Egni | 298 calori |
| Carbohydradau | 64g |
| Braster | 3g |

Cynhwysion

- 1 pinafal Smart Price wedi'i bilio, wedi tynnu'r canol ohono a'i sleisio'n drwchus
- 1 pecyn o Grepog yr Alban Smart Price Asda
- 200g o logwrt Naturiol Smart Price Asda
- 100g o Fêl Smart Price

Cyfarwyddiadau

1. Cynheswch badell radell (neu gril os nad oes gennych radell) a browniwrch ychydig ar y tafelli pinafal ar y naill ochr. Yn y cyfamser, tostiwrch y crempog dan gril ar wres canolig, neu mewn tostiwr.
2. Trefnwch y tafelli pinafal gyda'r crempog ar blatiau gweini a thywalltwch iogwrt a mêl drostynt. Gweinwch ar unwaith.



Crempogau corn melys

(atgynhyrchwyd gyda chaniatâd o www.asda.co.uk)

Mae pob diwrnod yn Ddiwrnod Crempog gyda'r pryd blasus yma. Addas i lysieuwyr.

Yn gwneud 10
Amser paratoi o 15 munud
Amser coginio o 10 munud

Gwybodaeth am y maeth ym

mhob pryd :

| | |
|---------------|------------|
| Egni | 135 calori |
| Carbohydradau | 22g |
| Braster | 4g |

Cynhwysion

- 1 corn melys cyfan
- 25g o fenyn
- 100g o flawd plaen
- 1 llwy de o bowdwr pobi
- 25g o siwgr caster
- 2 ŵy canolig
- 2 lwy fwrdd o fêl clir
- 125ml o laeth hanner sgim
- olew blodau haul, ar gyfer ffrïo
- syrop masarn, neu fêl clir, i weini

Cyfarwyddiadau

1. Berwch y corn melys mewn sosban o ddŵr am 8–10 munud neu nes ei fod wedi meddalau. Tynnwch y pys oddi ar y goes.
2. Toddwch y menynd a'i adael i oeri. Rhwch y bawd, y powdwr pobi a'r siwgr mewn bowlen. Ychwanegwch yr wyau, y mêl a'r llaeth. Chwisgiwch nes ei fod yn feddal ac yna ychwanegwch y menynd wedi'i doddi. Plygwch y corn melys i mewn.
3. Cynheswch badell ffrïo gwrth-lynu. Gostyngwch y gwres i wres canolig ac ychwanegwch ychydig o olew. Rhwch 1 llwy fwrdd o gymysgedd y crempog ynddi i wneud cylch 8-10cm. Coginiwch nes bod siwgod aer yn ffurfio ar yr arwyneb. Trowch y crempog drosodd a'i choginio ar yr ochr arall nes ei bod yn euraid. Gweinwch gyda syrop masarn.



Myffins afal taffi*(atgynhyrchwyd gyda chaniatâd o www.asda.co.uk)*

Pwddin taffi hyfryd y bydd unrhyw ddant melys yn ei hoffi.

Yn gwneud 12

Yn barod mewn 35 munud

Gwybodaeth am y maeth ym mhob pryd :

| | |
|---------------|------------|
| Egni | 335 calori |
| Carbohydradau | 54g |
| Braster | 5g |

Cynhwysion

- 275g o flawd plaen
- 100g o siwgr caster
- 1 llwy fwrdd o bowdwr pobi
- 75g o "You'd Butter Believe It" o Asda
- 2 ŵy canolig
- 125ml o laeth braster llawn
- jar 280g o saws afal Bramley Asda
- 100g o gyffug menyn llawn arbennig Asda, wedi'i falu'n fân

Cyfarwyddiadau

1. Cynheswch y popty i 200C / 180C Ffan / Nwy 6. Rhowch gasys myffin papur mewn tun myffin 12 twll. Mewn bowlen gymysgu fawr, rhidyllwch y blawd, y siwgr a'r powdwr pobi.
2. Curwch yr wyau a'r menyn gyda'i gilydd ac yna ychwanegwch y llaeth a'r saws afal a'u curo eto. Cymysgwch y gymysgedd hon i mewn i'r blawd, ynghyd â'r cyffug, nes ei fod wedi'i gymysgu i mewn. Peidiwch â gorgymysgu, mae'n iawn os oes ychydig o lymphiau yn y gymysgedd.
3. Rhowch y gymysgedd yn y casys myffin a'u pobi am 20 i 25 munud. Oerwch ar rac gwifrau a'u gweini.



Bara te blas ffrwythau
(atgynhyrchwyd gyda chaniatâd o www.asda.co.uk)

Ffefryn traddodiadol amser te, gyda ffrwythau llaith.

Yn gweini 12

Amser paratoi o 20 munud

Amser coginio o awr 30 munud

Gwybodaeth am y maeth ym

mhob pryd :

| | |
|---------------|------------|
| Egni | 225 calori |
| Carbohydradau | 47g |
| Braster | 4g |

Cynhwysion

- 375g o ffrwythau cymysg sych Asda
- 125g o siwgr brown ysgafn, meddal
- 150ml o de poeth ffres
- 1 ŵy mawr
- 1 llwy fwrdd o laeth
- 50g o ddarnau o gnau Ffrengig, wedi'u malu'n fân
- 225g o flawd codi
- 1 llwy fwrdd o sbeis cymysg Asda

Cyfarwyddiadau

1. Rhowch y ffrwythau, y siwgr a'r te mewn bowlen. Cymysgwch y cyfan ac yna ei roi i'r naill ochr am 4 i 8 awr – bydd y ffrwythau'n chwyddo ac yn troi'n wlyb.
2. Cynheswch y popty i 160C / Nwy 3. Rhowch bapur pobi gwrth-lynu mewn tun pobi torth. Curwch yr wyau a'r llaeth gyda'i gilydd yn ysgafn ac ychwanegwch gymysgedd y ffrwythau, ynghyd â'r cnau Ffrengig.
3. Rhidyllwch y blawd a'r sbeis cymysg gyda'i gilydd ac yn araf plygwch y gymysgedd ffrwythau i mewn. Rhowch y cyfan mewn tun a'i bobi am awr a 15 munud i awr a 30 munud, neu nes bod sgiwer a roddir i mewn yn y canol yn dod allan yn lân. Gadewch i oeri ar rac gwifrau. Rhowch ddigon o fenyn ar dafelli'r dorth a'u gweini.



Talpiau tatws sbeislyd gyda dipiau
(atgynhyrchwyd gyda chaniatâd o www.diabetes.org.uk)

Gwych wrth ddiddanu ac yn iach hefyd, gyda llawer llai o fraster na'r fersiynau a brynir mewn siopau!

Yn gweini 8
Amser paratoi o 35 munud

Gwybodaeth am y maeth ym mhob pryd :

| | |
|---------------|------------|
| Egni | 321 calori |
| Carbohydradau | 60g |
| Braster | 6g |

Cynhwysion

- 8 o datws pob, gyda phob un wedi'u torri'n 8 tafell
- 3 llwy fwrdd o olew
- 1 llwy fwrdd o baprika

Dip garlleg a pherlysiau:

- pecyn 200g o gaws meddal ysgafn
- carton 200g o fromage frais
- 2 ddarn o arlleg, wedi'i wasgu
- 3 llwy fwrdd o fintys ffres, wedi'i falu'n fân
- 3 llwy fwrdd o bersli ffres, wedi'i falu'n fân

Salsa tomato sbeislyd:

- tun 400g o domatos wedi'u torri'n ddarnau
- 1 chilli coch
- 1 darn o arlleg, wedi'i wasgu
- 3 llwy fwrdd o goriander ffres, wedi'i falu'n fân



Cyfarwyddiadau

1. Cynheswch y popty i 200°C / 400°F / nwy 6.
2. Rhowch y tafelli tatws mewn sosban fawr o ddŵr yn berwi a'u mudferwi am 5 munud. Draeniwch hwy a'u gosod mewn tun rhostio mawr.
3. Cymysgwch yr olew a'r paprika gyda'i gilydd ac ysgwydwch y tafelli tatws drwyddynt. Coginiwch yn y popty am 20-25 munud nes eu bod yn euraid ac yn crensiann.
4. Ar gyfer y dip garlleg a pherlysiau, cyfunwch y cynhwysion i gyd a'u rhoi mewn dysgl weini.
5. Rhowch holl gynhwysion y salsa tomato mewn prosesydd bwyd neu gyfunwr a'u cymysgu am 30 eiliad. Rhowch ef mewn dysgl weini.
6. Gweinwch y tatws gyda'r dipiau.

Crempogau tatws

(atgynhyrchwyd gyda chaniatâd o www.diabetes.org.uk)

Mae'r crempog yma'n hyfryd wedi'u gweini gydag ŵy wedi'i sgarmblo, ŵy wedi'i botsio neu gydag ychydig o fenyn.

Yn gwneud 12

Yn barod mewn tua 25 munud

Gwybodaeth am y maeth ym mhob pryd:

132 calori o egni
20g o garbohydradau
4g o fraster

Cynhwysion

- 450g / 1lb o datws blawdiog wedi'u pilio a'u malu'n fân
- 3 ŵy, wedi'u curo
- nytmeg ffres wedi'i gratio
- 50g / 1¾oz o flawd codi
- 2 wynwy
- halen a phupur du mân, ffres
- ychydig o olew ar gyfer ffrïo

Cyfarwyddiadau

1. Berwch y tatws am 10-12 munud neu nes eu bod yn feddal. Draeniwch a stwnshiwch y tatws yn dda neu eu gwthio drwy stwnshiw'r tatws. Gadewch hwy i oeri'n llwyr ac yna cymysgwch yr wyau cyfan wedi'u curo drwyddynt, a'r nytmeg a'r blawd, a digon o halen a phupur.
2. Chwisgiwch y gwynwy nes eu bod yn bigau ac yna plygwch hwy'n ofalus drwy gymysgedd y tatws. Cynheswch ychydig o olew mewn padell gwrthlynu, ychwanegwch y gymysgedd mewn llwyeidiau a choginiwch am 2-3 munud, nes eu bod yn euraid.
3. Gosodwch ar ddarn o bapur cegin i amsugno unrhyw olew gormodol, yna gweinwch.



Fflapjacs

(atgynhyrchwyd gyda chaniatâd o www.diabetes.org.uk)

Fersiwn braster isel o fflapjacs traddodiadol.

Yn gweini 8
Yn barod mewn tua 35 munud

Gwybodaeth am y maeth ym mhob pryd:

167 kalori o egni
30g o garbohydradau
5g o fraster

Cynhwysion

- 50g (13 / 4 oz) o siwgr brown meddal
- 75g (23 / 4oz) o fenyn braster isel
- 2 lwy bwdin o syrop melyn
- 50g (13 / 4oz) o flawd plaen
- 100g (31 / 2oz) o geirch uwd
- 50g (13 / 4oz) o ffrwythau sych cymysg

Cyfarwyddiadau

1. Cynheswch y popty i 180°C / 350°F / nwy 4.
2. Rhowch ychydig o sain a phapur gwrth-saim ar dun crwn 7".
3. Rhowch y siwgr brown, y menyn braster isel a'r syrop melyn mewn sosban uwch ben gwres isel nes ei fod wedi toddi.
4. Cymysgwch weddill y cynhwysion yn y sosban ac yna rhowch y gymysgedd yn y tun crwn.
5. Pwyswch y gymysgedd i mewn i'r tun gyda chefn y llwy.
6. Coginiwch am ryw 25–30 munud nes ei fod yn euraid, marciwch yn 8 darn a'i adael i oeri.

Miwsli cartref gyda ffrwythau'r haf
(atgynhyrchwyd gyda chaniatâd o www.asda.co.uk)

Iach, lliwgar a blasus – mae'n werth codi'n y bore ar ei gyfer!

Yn gweini 4

Amser paratoi o 10 munud
Ac amser oeri

Gwybodaeth am y maeth ym mhob pryd :

| | |
|---------------|------------|
| Egni | 325 calori |
| Carbohydradau | 63g |
| Braster | 4g |

Cynhwysion

- 200g o geirch uwd Asda
- 300ml o sudd afal
- 1 afal Granny Smith
- 2 lwy fwrdd o fêl clir
- 200g o iogwrt Groegaidd 'Good For You' Asda
- 1 nectarin
- 100g o fafon cochion
- 100g o gyrrains duon

Cyfarwyddiadau

1. Rhowch y ceirch uwd mewn bowlen gyda'r sudd afal a'u cymysgu. Rhowch gaead arnynt a'u rhoi yn yr oergell dros nos.
2. Cyn gweini, gratiwch yr afal a chymysgwch ef i mewn i'r cerich gyda mêl ac iogwrt. Tynnwch y garreg o'r nectarin a'i thorri'n ddarnau bach. Rhannwch y ceirch rhwng 4 bowlen a rhowch y ffrwythau ar ei ben.

