

Afal ac eirin gyda chnau almon crimp



Dyma bwdin hynod o gyflym a blasus, ac fe allwch chi ddefnyddio unrhyw ffrwythau sy'n eu tymor. Fe allwch chi hefyd ychwanegu rhywfaint o sbeisys fel sinamon, coed anis, nytmeg neu glof.

Ar gyfer 4 | **Paratoi** 10 munud | **Coginio** 35 munud

Cynhwysion

600g o ffrwythau'r tymor, e.e. afalau wedi'u pilio, tynnu'r canol a'u sleisio, eirin, eirin Mair, riwbob, gellyg
110g o siwgr demerara
sudd hanner lemwn
120g o fenyn, wedi toddi
40g o sbelt neu flawd gwenith cyflawn
170g o fflêcs sbelt neu geirch wedi'u rowlio
50g o gnau almon wedi'u hollti

Dull

- 01** Cynheswch y ffwrn ymlaen llaw i 180°C/350°F/Nwy 4. Rhwch y ffrwythau wedi'u paratoi mewn dysgl gron 18cm wedi'i hiro, a honno'n dal gwres, cyn diferu sudd lemwn dros y ffrwythau a thaenu 50g o siwgr dros y cyfan.
- 02** Mewn powlen ar wahân, cymysgwch y blawd, y ceirch, y cnau a gweddill y siwgr ynghyd, gan dywallt y menyng wedi toddi i mewn tan y bydd popeth wedi cymysgu'n dda.
- 03** Tywalltwch y cymysgedd dros y ffrwythau a phobi'r cyfan am 35 munud tan y bydd y ffrwythau wedi coginio a'r top yn lliw aur.
- 04** Gweinwch gyda chwstard, hufen neu hufen iâ.