

# Brecwast crensiog mêl, cnau a sbelt



Wedi'i weini gyda iogwrt a ffrwythau'r tymor, mae hwn yn frecwast gwahanol ac iachach. Fe allwch chi ei weini hefyd fel pwdin a'i wasgaru dros hufen iâ neu ffrwythau wedi'u potsio.

**Ar gyfer** 20 o brydau | **Paratoi** 10 munud | **Coginio** 20 munud

## Cynhwysion

300g o gnau cymysg heb eu plisgyn (cnau almon cyfan, cnau cyll, cnau Ffrengig a chnau pecan)  
200g o fflêcs sbelt neu geirch mawr  
100g o hadau cyfan cymysg (hadau sesame, hadau blodyn haul, hadau pwmpen, hadau llin)  
50g o fflêcs cneuen goco  
50ml o olew had rêp  
75ml o Fêl Cymreig  
2 lwy fwrdd o bâst tahini ysgafn  
1 llwy de o bowdr sinamon  
1 llwy de o rin fanila  
croen 1 oren wedi'i gratio'n fân

## I weini

200g o fafon ffres neu ffrwythau'r tymor  
200-250g o iogwrt naturiol neu iogwrt naturiol braster isel

## Dull

- 01 Cynheswch y ffwrn ymlaen llaw i 170°C/Nwy 3.
- 02 Torrwch y cnau yn fras iawn fel eu bod yn ddarnau go fawr.
- 03 Cymysgwch y ceirch, y cnau, yr hadau a'r fflêcs cneuen goco ynghyd mewn powlen gymysgu.
- 04 Cynheswch yr olew, y mêl neu sudd masarn, y pâst tahini, y sinamon, y rhin fanila a'r croen oren ynghyd mewn padell fechan, gan droi popeth dros wres isel tan y bydd yn un cymysgedd llyfn.
- 05 Ychwanegwch y cynhwysion sych a chymysgu popeth yn dda.
- 06 Taenwch y cymysgedd yn haen denau ar blât pobi mawr ac arno bapur pobi nad yw'n glynu. Yna pobwch y cyfan am 15-20 munud, gan godi a throï'r cymysgedd hanner ffordd drwy'r amser coginio, a gofalu nad ydych chi'n torri'r lymphiau.
- 07 Tynnwch y plât pobi o'r ffwrn a'i adael heb ei gyffwrdd tan y bydd wedi oeri'n llwyr. Cadwch y cyfan mewn cynhwysydd wedi'i selio. Gweiniwch gyda iogwrt naturiol a ffrwythau'r tymor.