

'Hufen Iâ' (Parfait) mêl ac oren gyda mwya duon



Gellir paratoi y pwdin blasus hwn o flaen llaw a'f dynnu o'r rhewgell 30 munud cyn ei weini. Mae defnyddio iogwrt yn ysgafnhau'r pwdin.

Ar gyfer 6-8 | Paratoi 15 munud | Coginio 10 munud

Cynhwysion

300ml hufen dwbl
2 llwy fwrdd o Fêl Cymreig
hadau codyn fanila
croen 1 oren a 2 llwy fwrdd sudd oren
200g iogwrt naturiol gyda mêl Cymreig
70g bisgedi Amaretti (tua 16) a 3 yn gyfan i addurno
2 gwyn wŷ
250g mwya duon
1 llwy fwrdd siwgr mân
2 llwy fwrdd jin eirin tagu (os mynnwch)

Dull

- Leiniwch dun neu ddesgl 1 litr gyda digon o haenen lynu er mwyn lapio'r hufen ia yn gyfan.
- Rhowch yr hufen, mêl, yr hadau fanila, croen a sudd yr oren mewn powlen a chwyrliwch tan yn gadarn cyn plygu'r iogwrt a'r bisgedi drwy'r cymysgedd.
- Rhowch y gwyn wŷ mewn desgl arall gyda phinsiad o halen a chwyrliwch tan yn gadarn cyn ei blethu i mewn i weddill y cynhwysion. Rhowch yn y tun a lapiwch yn dda a rhewi am o leiaf 5 awr neu dros nos.
- Cyn gweini trosglwyddwch i'r oergell i ddadmer yn raddol.
- Rhowch y mwya a'r siwgr mewn sosban dros wres gymhedrol a throwch yn ofalus tan yn dechrau coginio ond yn dal i gadw siap y ffrwyth. Tynnwch oddiar y gwres ac ychwanegwch y jin cyn oeri a gweini gyda'r parfait.
- Rhowch briwsion y 3 Amaretti dros ben y ffrwyth a gweinwch yn syth.