

# Torth sbelt, heulflodyn a mêl



Grawn hynafol yw sbelt (gwenith yr Almaen) gyda blas cnau ac ychydig o felysder. Mae'r blawd yn gwneud torth flasu a maethlon.

**Ar gyfer** 1 torth o fara | **Paratoi** 15 munud + 1 awr 35 munud amser codi  
**Coginio** 35 munud

## Cynhwysion

500g blawd sbelt cyflawn  
1 llwy de burum sy'n gweithio'n gyflym  
2 llwy de o fêl  
3 llwy fwrdd hadau heulflodyn  
1 llwy de halen môr Halen Môn\*  
320ml dŵr claeare  
1 llwy fwrdd olew

## Dull

- 01** Rhowch y blawd, y mêl, hadau'r heulflodyn a'r halen mewn powlen fawr a chymysgwch yn dda.
- 02** Ychwanegwch y dŵr a'r olew gan droi. Defnyddiwch eich dwylo i ddod â phopeth ynghyd i wneud toes.
- 03** Tylinwch y toes yn y bowlen neu ar fwrdd am 5 munud.
- 04** Gorchuddiwch y bowlen gyda'r toes ynddi gyda haenen lynu a rhowch o'r neilltu mewn lle cynnes i'r toes ddwblu mewn maint, am tua awr.
- 05** Rhowch y toes ar fwrdd sydd wedi'i ysgeintio'n ysgafn gyda blawd a dylinwch y toes am 5 munud arall. Siapiwch y toes a rhowch ar hambwrdd pobi wedi'i iro. Gorchuddiwch yn llac gyda haenen lynu a gadewch i godi mewn lle cynnes am 35 munud.
- 06** Cynheswch y ffwrn i 200°C ffan/425°F/Nwy 7 i grasu'r dorth am 30-35 munud. I brofi bod y dorth yn barod, tarwch hi'n ysgafn oddi tani a dylai hi swnio'n wag. Rhowch y dorth i oeri ar resel weiren.

