



Mae'n well paratoi popeth y noson gynt, a gadael i'r cnau oeri dros nos cyn eu pecynnu. Bydd y cnau yn para am bedair wythnos mewn jariau wedi'u selio.

**Ar gyfer** 20 | **Paratoi** 5 munud | **Coginio** 20 munud

## Cynhwysion

450g o gnau cymysg heb halen, fel cnau almon, cnau Ffrengig, cnau pecan, cnau cyll, cnau Brasil  
80g o hadau pwmpen  
2 lwy fwrdd o hadau blodyn haul  
2 lwy fwrdd o olew had r p  
2 lwy fwrdd o F l Cymreig  
2 lwy fwrdd o halen m r Mwg Dros Dderw Halen M n\*  
1 llwy fwrdd o bowdr pupur du

## Dull

- 01** Rhowch y cnau a'r hadau mewn powlen fawr a thywallt y m l a'r olew drostyn nhw. Cymysgwch bopeth yn dda a thywallt y cymysgedd ar bl t pobi.
- 02** Rhowch y cymysgedd yn y ffwrn at 180 C/350 F/Nwy 4 a'i goginio am tua 15-20 munud, gan ei droi bob yn hyn a hyn tan y bydd y cnau i gyd yn lliw aur.
- 03** Tynnwch y pl t pobi o'r ffwrn, tywalltwch y cymysgedd i bowlen, ac yna malu'r halen tan y bydd yn f n. Gwasgarwch yr halen dros y cnau ynghyd  r pupur du. Cymysgwch bopeth yn dda.
- 04** Gadewch i'r cnau oeri cyn eu gweini neu eu pecynnu mewn jariau gwydr wedi'u selio.

