



Crempog las

DIGON I 12 CREMPOG

200g blawd plaen

Pinsiad o Halen Môn (PDO)*

2 lwy fwrdd persli ffres, wedi'i dorri'n fân

1 llwy fwrdd cennin syfi, wedi'u torri'n fân

1 llwy fwrdd Bara Lawr (PDO)*

2 ŵy mawr, wedi'u gwahanu

284ml llaeth enwyn neu iogwrt naturiol

100ml llaeth




Talp o fenyn

01 Hidlwch y blawd a'r halen i fowlen, ychwanegwch y perlysiâu a'r bara lawr a chymysgu'n dda. Gwnewch dwll yn y canol ac ychwanegwch y melynwy, llaeth enwyn a'r llaeth a chymysgwch yn dda.

02 Curwch y gwynwy nes bydd yn wyn ac yn feddal a phlygwch i'r gymysgedd yn ofalus i gadw'r gymysgedd yn ysgafn.

03 Toddwch ychydig o fenyn mewn padell ffrio dros wres cymhedrol a rhowch lwyaid o'r gymysgedd i'w ffrio am ryw funud ar bob ochr. Cadwch yn gynnes a'u gweini gyda menyn neu gig moch crimp neu Ham Caerfyrddin (PGI)^a a thomatos wedi'u rhostio.

llyw.cymru/bwydadiodcymru

 [bwydadiodcymru](https://www.facebook.com/bwydadiodcymru)
 [@bwydadiodcymru](https://twitter.com/bwydadiodcymru)
 [bwyd_a_diod_cymru](https://www.instagram.com/bwyd_a_diod_cymru)

