



Byddai'r rysâit yma yn addas ar gyfer pryd ysgafn unrhyw adeg o'r dydd a gweinwch ar ddarn o dost trwchus i fwynhau brecwast blasus a iachus! Defnyddir cocos enwog Penclawdd ynghyd â bara lawr - math o wymon a gesglir ar hyd yr arfordir.

Digon i 4 | Paratoi 5 munud | Coginio 15 munud

Cynhwysion

1 winwnsyn mawr, wedi'i dorri'n fân
1 llond llwy de o olew llysiau
4 tafell cig moch, wedi'i dorri'n ddarnau bach
100g cocos Penclawdd wedi'u coginio
120g bara lawr
papur du
sudd lemon

Dull

- 01** Cynheswch ffreipan fawr, ychwanegwch yr olew a choginiwch y winwns am tua 3-4 munud.
- 02** Ychwanegwch y cig moch a choginiwch tan yn grisip.
- 03** Ychwanegwch y cocos a'r bara lawr. Cynheswch drwyddo a sesnwch gyda phapur du a sudd lemnw.