

# Caws pôb Cymreig gyda bara lawr a chwrw



Mae bara lawr yn gynnyrch Cymreig bendigedig ac yn faethlon iawn – caiff ei gymysgu fan hyn gyda chaws pôb, saig sydd â'i enw'n deillio o'r 18eg ganrif yn ôl y sôn, er bod y rysait yn dipyn hŷn, a thrwy ychwanegu ychydig o gwrw mae'n creu brechwast neu ginio cynnar hyfryd.

**Digon i 4 | Paratoi 10 munud | Coginio 10 munud**

---

## Cynhwysion

225g cheddar aeddfed Cymreig  
25g menyn, wedi toddi  
1 llond llwy fwrdd saws Caerwrangon  
1 llond llwy fwrdd mwstard  
1 llond llwy fwrdd blawd plaen  
papur du mâl ffres  
4 llond llwy fwrdd cwrw Cymreig  
1 llond llwy de bara lawr  
4 tafell trwchus o fara

---

## Dull

- 01** Gratiwch y caws a rhowch mewn sosban gyda'r menyn, saws Caerwrangon, y mwstard, y blawd a'r pupur. Cymysgwch yn dda dros wres isel. Ychwanegwch y cwrw yn raddol i wlychu'r gymysgedd ond peidiwch â'i wneud yn rhy wlyb.
- 02** Yn y cyfamser, tostiwch y bara ar un ochr ac yna rhowch haen o fara lawr ar yr ochr heb ei dostio cyn rhoi'r gymysgedd caws drosto. Rhowch o dan gril nes ei fod wedi ei goginio a'i frownio drwyddo.
- 03** Gellir gwneud y gymysgedd o flaen llaw a'i gadw mewn oergell am nifer o ddiwrnodau, os bo'r angen.