

BARA FFLAT BLASUS



CYNHWYSION

- 300g blawd codi
- ½ llwy de powdr pobi
- 150g iogwrt naturiol
- Pinsiad halen
- Dŵr ar gyfer cymysgu
- 1 llwy fwrdd olew llysiau
- Menyn wedi'i doddi i frwsio

DULL



15 munud



10 munud



Digon i 4

1 Mewn powlen gymysgu, cymysgwch y blawd, y powdr pobi a'r halen. Ychwanegwch yr iogwrt a'r olew ac ychydig o ddŵr, defnyddiwch gyllell i ddod â'r cyfan at ei gilydd i greu toes. Os yw'n rhy wlyb yna ychwanegwch fwy o flawd.



2 Taenwch ychydig o flawd ar y bwrdd a rhowch y toes ar yr wyneb, a'i dylino am ychydig funudau nes ei fod ychydig yn llyfn.



3 Rhannwch yn bedwar i wyth darn, yn dibynnu ar faint y bara fflat rydych chi ei eisiau a'i siapio'n hirgrwn bras.



4 Cynheswch badell ffrio dros wres uchel, yna ffriwch am 1-2 munud ar bob ochr nes eu bod yn euraid ac wedi llosgi ychydig mewn manau.



Syniad Sydyn

- Gall ychwanegu blasau at eich cymysgedd bara fflat - garlleg, perllysiau a sbeisys - hadau ciwmin.
- Mor flasus gyda hwmws.
- Mae rhain yn mynd yn wych gyda Cebabs Cig Oen Cymru ar dudalen 15.

5 Brwsiwch y bara fflat gydag ychydig o fenyn neu ymenyn gloyw wedi'i doddi, yna ei weini.

