



Cawl cyw iâr a chennin

Beth fyddi di ei angen

- ✓ 2 lwy fwrdd o olew llysiau
- ✓ 2 genhinen fawr (tua 200g), wedi'u golchi a'u sleisio'n ddarnau 1cm.
- ✓ 3 moronen fawr (tua 300g), wedi'u pilio a'u torri'n giwbiau
- ✓ 2-3 ffon o seleri (tua 100g), wedi'u golchi a'u sleisio
- ✓ 300g brest cyw iâr, wedi'i thorri'n giwbiau (defnyddiwch ffa tun neu corbys fel dewis llysieuol)
- ✓ 400g o datws, wedi'u golchi a'u torri'n giwbiau
- ✓ 100g o ffa gwyrdd wedi rhewi, wedi'u torri'n fân
- ✓ 500ml o ddŵr
- ✓ 200g o gaws meddal braster-isel

Alergeddau

- ✓ Heb glwten
- ✓ Heb wyau

Rysâit sy'n bwydo pedwar oedolyn.

Rho gynnig ar ein ryseitiau #bwydteulu a rhanna dy luniau a fideos gyda ni



Cawl cyw iâr a chennin

Beth i'w wneud

1. Gwresogwch yr olew mewn padell fawr. Ychwanegwch y cennin, moron, seleri a chyw iâr a'u ffrïo am 2 i 3 munud.
2. Ychwanegwch y tatws, ffa gwyrdd a dŵr, dewch â'r cyfan i'r pwynt berw a gadewch iddo ffrwtian am tua 20 munud tan fod y llysiau a'r cyw iâr wedi coginio.
3. Diffoddwch y gwres, cymysgwch y caws meddal i mewn yn dda a'i weini'n syth. Gweinwch gyda thafell o fara gwenith cyflawn, wedi ei thorri yn fan i fabanod.

I fabanod

Os ydych chi'n coginio'r pryd hwn i fabi, torrwrch y cig a'r llysiau'n fân, a gadewch iddo oeri cyn gweini.

Sbarion

Oerwch y bwyd o fewn 1-2 awr, cyn ei storio mewn cynhwysydd aerdyn mewn oergell, neu ei roi i rewi. Defnyddiwch sbarion yn yr oergell o fewn 2 ddiwrnod. Gwnewch yn siŵr fod bwyd o'r rhewgell wedi dadmer yn drylwyr cyn ei ail-wresogi. Wrth ail-wresogi, gwnewch yn siŵr fod y bwyd yn chwilboeth yr holl ffordd drwyddo. Peidiwch ag ailgynhesu bwyd fwy nag unwaith. Oerwch cyn ei weini i fabanod.

Oedolyn, neu berson ifanc 12-18 oed



5-11 oed



1-4 oed



7-12 mis oed

