



Cramwythod gyda chaws meddal a sleisiau pupur

Beth fyddi di ei angen

- 4 cramwythen
- 4 llwy fwrdd o gaws meddal braster llawn
- 2 bupur gwyrdd neu felyn canolig, wedi'u golchi a'u torri'n sribedi, gyda'r coesyn a'r hadau wedi'u tynnu



Alergeddau

- Llysieuol
- Heb wyau

Rysáit yn bwydo pedwar.

Mae'r rysáit yma yn addas i blant 1+ oed.

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



Cramwythod gyda chaws meddal a sleisiau pupur

Beth i'w wneud

1. Tostiwch y cramwythod a thorri pob un yn bedwar darn.
2. Gweinwch gyda'r caws meddal a'r sribedi pupur.

I fabanod

Nid oes angen byrbrydau rhwng prydau ar fabanod dan 12 mis oed.

Gweinwch gyda chaws meddal braster isel i blant dros 5 oed.

Os nad oes gennych bupurau, rhowch gynnig ar lysiau eraill sydd gennych gartref, fel ciwcymbr, seleri, moron neu domatos.

Ar gyfer oedolion, dyblwch y swm o lysiau fesul platiad i gael 1 o'ch 5 y dydd.