

# Crempogau Albanaidd gyda banana a mefus

## Beth fyddi di ei angen

- 100g o flawd hunan-godi
- 1 wy maes
- 100ml o laeth braster llawn
- 1 llwy de o olew llysiau
- ½ banana fawr neu 1 fanana fach (80g), wedi'i philio a'i sleisio
- 8-10 mefusen (80g), wedi'u golchi a'u torri'n ddarnau, gyda'r dail wedi'u tynnu

## Alergeddau

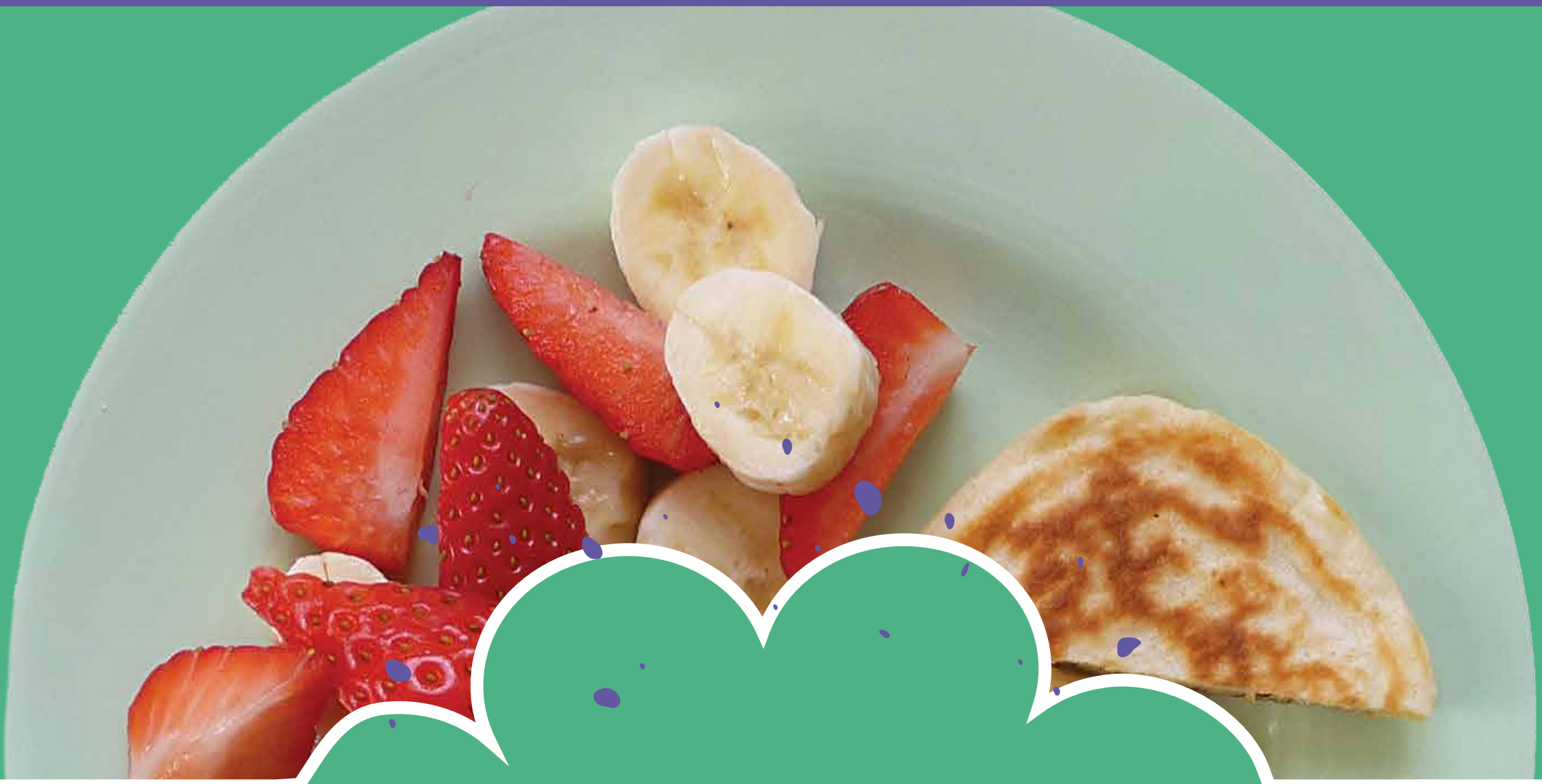
✓ Llysieuol

Rysait yn  
bwydo pedwar.

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

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





# Crempogau Albanaidd gyda banana a mefus

## Beth i'w wneud

1. I wneud y crempogau Albanaidd, rhowch y blawd mewn powlen, gwnewch bant bach yn y canol, ychwanegwch yr wy a hanner y llaeth a churo'r cyfan i wneud cyteu trwchus. Ychwanegwch weddill y llaeth a throi'r cyfan yn dda.
2. Rhowch haen denau o sailm ar waelod padell ffrïo fawr â gwaelod trwchus (un nad yw'n glynu yn ddelfrydol) a gwresogwch yr olew'n ysgafn tan fod tARTH yn ymddangos.
3. Ychwanegwch y gymysgedd i mewn i'r badell mewn llwyeidiau, gan gadw pob llwyaid ar wahân. Pan fydd swigod yn ymddangos ar yr arwyneb, trowch y crempogau drosodd a'u coginio ar yr ochr arall am 30 eiliad.
4. Gweinwch y crempogau Albanaidd gyda'r banana a'r mefus.

Byddwch yn greadigol gyda'r plant a gwnewch wynebaw doniol gyda'r ffrwyth! Tagiwch ni ar y cyfryngau cymdeithasol.

## I fabanod

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

Gallwch newid y bananas a'r mefus am ffrwyth arall sydd gennych gartref. Cofiwch y gallwch ddefnyddio ffrwythau tun (mewn sudd, neu golchwch nhw os mai dim ond ffrwyth mewn surop sydd ar gael) neu ffrwyth wedi'i rewi (a'i ddadmer) hefyd.

Defnyddiwch laeth hanner sgim ar gyfer plant dros 2 oed. Gallwch ddefnyddio llaeth sgim neu 1% i blant dros 5 oed.

I oedolion, dyblwch y ffrwyth i gael 1 o'ch 5 y dydd.