



Iogwrt gyda banana wedi'i sleisio a mefus

Beth fyddi di ei angen

- ✓ 300g o iogwrt Groegaidd
- ✓ ½ banana mawr neu 1 fanana fach (80g), wedi'i philio a'i sleisio
- ✓ 1/3 bocs (80g) o lusi duon bach (torrwch unrhyw rai mawr yn hanner)



Alergeddau

- ✓ Llysieuol
- ✓ Heb wyau
- ✓ Heb glwten

Rysáit yn
bwydo pedwar.

Mae'r rysáit yma ar
gyfer plant 1+ oed.

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



Iogwrt gyda banana wedi'i sleisio a mefus

Beth i'w wneud

1. Rhowch yr iogwrt mewn powlenni bach mewn llwyeidiau a'i weini gyda'r bysedd banana a llusi duon bach.

I fabanod

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

Os nad oes gennych fananas neu lus, defnyddiwch ffrwythau meddal eraill sydd gennych gartref, fel mefus, mafon neu rawnwin (torrwch unrhyw rai mawr yn hanner).

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 iogwrt Groegaidd braster isel ar gyfer plant dros 5.

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