



Tatws drwy'u crwyn gyda thiwna, india-corn a chaws meddal

Beth fyddi di ei angen


- ✓ 4 taten fawr. Tatws mwy o faint i oedolion, llai o faint i blant, tua ¼ taten fawr i fabis.
- ✓ 200g o india-corn wedi rhewi (mae india-corn tun yn gweithio hefyd, golchwch o dan ddŵr os nad ydych yn gallu cael rhai heb siwgr neu halen)
- ✓ 1 tun o diwna mewn dŵr (pwysau draenio 130g)
- ✓ 200g o gaws meddal braster-isel
- ✓ 3 neu 4 winwnsyn wedi'u deisio (gadewch nhw allan os nad oes gennych rai gartref)

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.



Tatws drwy'u crwyn gyda thiwna, india-corn a chaws meddal

Beth i'w wneud

1. Tyllwch y tatws â fforc a'u rhoi mewn microdon am 6 i 8 munud yr un, neu mewn ffwrn boeth am 40 munud tan eu bod yn feddal.
2. Rhowch yr india-corn mewn dŵr berwedig, dewch â'r dŵr i'r pwynt berw, ac yna draeniwch a rinsiwch.
3. Cymysgwch y cyfan mewn powlen a'i weini yn syth ar ben y tatws poeth. Ceisiwch weini gyda rhai llysiau ychwanegol ar yr ochr (llysiau meddal wedi'u coginio i fabis).

I fabanod

Stwnsiwch y tatws a'r llenwad gyda'i gilydd, a gadewch i'r bwyd oeri cyn ei weini.

Sbarion

Gadewch i'r sbarion oeri cyn eu storio mewn cynhwysydd aerdyn yn yr oergell am hyd at 2 ddiwrnod. Fe allech eu defnyddio i lenwi brechdan y diwrnod wedyn.

Oedolyn, neu berson
ifanc 12-18 oed



5-11 oed



1-4 oed



7-12 mis oed

