



# Trionglau tatws melys a dip iogwrt

## Beth fyddi di ei angen

- ✓ 2 daten felys ganolig
- ✓ 1 llwy fwrdd o olew llysiâu
- ✓ 100g o iogwrt braster llawn naturiol



## Alergeddau

- ✓ Llysiuol
- ✓ Heb wyau
- ✓ Heb glwten

Rysâit yn  
bwydo pedwar.

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

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



# Trionglau tatws melys a dip iogwrt

## Beth i'w wneud

1. Gwresogwch y ffwrn i 200°C / 400°F / Nwy 6.
2. Sgwriwch y tatws melys a thorri pob un i mewn i wyth darn ar ei hyd.
3. Rhowch y tatws melys a'r olew mewn powlen a'u cymysgu tan fod y tatws wedi'u gorchuddio.
4. Rhowch y trionglau tatws ar hambwrdd pobi mewn un haen a'u pobi am tua 30 munud, gan eu troi unwaith ar ôl 15 munud.
5. Gadewch iddyn nhw oeri a'u gweini gyda'r iogwrt.

## I fabanod

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

I blant dros 5 oed, defnyddiwch iogwrt braster is neu isel neu iogwrt plaen.