



Sŵp Cyw Iâr ac India-corn

Beth fyddi di ei angen

- 1 llwy fwrdd o olew llysiau
- 1 llwy de o bowdwr bouillon neu stoc llysiau isel mewn halen
- 1 winwnsyn canolig, wedi'i bilio a'i ddeisio
- 1 daten ganolig, wedi'i golchi a'i deisio
- 200g o gyw iâr wedi'i goginio a'i ddeisio
- 200g o india-corn wedi rhewi (Mae India-corn tun yn gweithio hefyd, golchwch o dan ddŵr os nad ydych yn medru cael rhai heb halen neu siwgr)
- 1 llwy de o berlysiau cymysg sych neu 1 llwy fwrdd o bersli ffres wedi'i dorri'n fân
- 500ml o ddŵr
- 500ml o laeth hanner sgim

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



Sŵp Cyw Iâr ac India-corn

Beth i'w wneud

1. Gwresogwch yr olew mewn sosban fawr a ffrïo'r winwns gyda'r powdwr bouillon am ychydig funudau, gan droi'r cyfan yn gyson, tan fod y winwns yn meddal.
2. Ychwanegwch yr holl gynhwysion eraill heblaw'r llaeth, codwch gynnwys y sosban i'r pwynt berw, ac yna gadewch iddo ffrwtian am 15 i 20 munud.
3. Ychwanegwch y llaeth ac ail-gynheswch. Gweinwch gyda thafell o fara gwenith cyflawn, wedi ei thorri yn fan i fabanod.

I fabanod

Peidiwch ag ychwanegu'r powdwr bouillon tan eich bod wedi tynnu bwyd y babi allan o'r sosban.

Torrwch y cig yn fân, a gadewch i'r sŵp oeri cyn ei weini

Sbarion

Oerwch y bwyd o fewn 1-2 awr, cyn ei storio mewn cynhwysydd aerdyn mewn oergell, neu ei roi i rewi. Gnewch yn siŵr fod bwyd o'r rhewgell wedi dadmer yn drylwyr cyn ei ail-wresogi. Wrth ail-wresogi, gnewch yn siŵr fod y bwyd yn chwilboeth yr holl ffordd drwyddo. Peidiwch ag ailgynhesu bwyd fwy nag unwaith. Oerwch cyn ei weini i fabanod.

Oedolyn, neu berson ifanc 12-18 oed



Plât 25cm

5-11 oed



Plât 25cm

1-4 oed



Plât 20cm

7-12 mis oed



Plât 13cm