



# Brechdanau menyn pysgnau a banana, gyda moron a chiwcymbr

## Beth fyddi di ei angen

- 8 tafell o fara grawn cyflawn
- 4 llwy fwrdd (160g) o fenyn pysgnau heb halen/siwgr ychwanegol
- 2 fanana fawr, wedi'u pilio a'u sleisio
- 2 foronen fawr, wedi'u pilio a'u torri'n ffyn
- 1/2 ciwcymbr, wedi'i olchi a'i dorri'n ffyn

## Alergeddau

- Heb laeth
- Heb wyau
- Figan
- Llysieuol

Rysáit sy'n bwydo  
pedwar oedolyn.

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



# Brechdanau menyn pysgnau a banana, gyda moron a chiwcymbr

## Beth i'w wneud

1. Taenwch y menyn pysgnau ar bedair tafell o fara.
2. Ychwanegwch y banana wedi'i sleisio, a rhowch dafell arall o fara ar y top.
3. Gweinwch y brechdanau gyda ffyn moron a chiwcymbr.

## I fabanod

Dewiswch giwcymbr meddal (gan dynnu'r croen caled i ffwrdd) a'i sleisio yn sribedi.

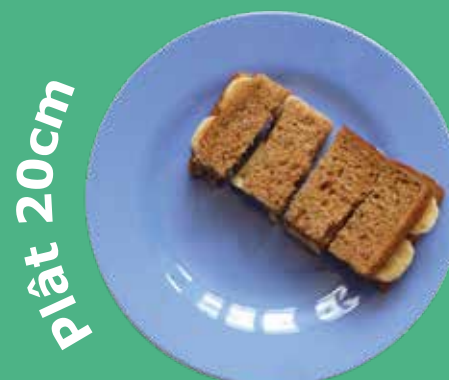
Oedolyn, neu berson  
ifanc 12-18 oed



5-11 oed



1-4 oed



7-12 mis oed

