

Fflwff ffrwythau

Cynhwysion:

- 26g o grisialau jeli ffrwythau heb siwgr*
- 125ml o ddŵr berwedig
- 125ml o ddŵr oer
- 1 tun/410g o laeth anwedd
- 150g o ffrwythau (yr un blas â'r jeli)

* Mae crisialau jeli yn dod mewn pacedi 2x13g, bydd angen i chi ddefnyddio'r ddau yn y rysâit hon.

Byddwch hefyd angen:

- Jwg mesur
- Chwisg drydan



YN Y GEGIN - Fflwff ffrwythau

Dull:

- Rhowch y grisialau jeli mewn jwg mesur
- Arllwyswch y dŵr berwedig i mewn
- Trowch y cymysgedd nes bod y grisialau wedi toddi
- Rhowch y dŵr oer i mewn
- Gadewch i'r cymysgedd oeri am oddeutu 15 munud
- Gan ddefnyddio chwisg drydan, cymysgwch y llaeth nes ei fod yn drwchus ac ysgafn (tua 2 funud)
- Ychwanegwch y llaeth at y jeli wedi'i oeri a chwisgo'r cyfan. Dyma'ch fflwff
- Arllwyswch i mewn i bowlen fawr neu ddysglau bach unigol, gan haenu'r fflwff a'r ffrwythau
- Ailadroddwch yr haenau nes byddwch wedi defnyddio'r cynhwysion i gyd, gan adael digon o ffrwythau ar gyfer addurno

- Gorchuddiwch a'u rhoi yn yr oergell am ychydig oriau i setio

AWGRYM GWYCH:

Defnyddiwch grisialau jeli heb siwgr ar gyfer dewis iachach