



## Cam 4: Rysâit diod brechwast sylfaenol

### Cynhwysion

- Cynnyrch llaeth 150ml fel llaeth neu iogwrt
- 200g o ffrwythau tymhorol
- 50g o rawnfwyd brechwast fel ceirch, cornflakes, mwsli ac ati
- Cynhwysion cyflasyn ychwanegol a ddewisir gan y plant

### Dull

1. Pwyswch eich cynhwysion yn ofalus. Edrychwch ar y graddfeydd pwyso a chyfrifwch ble mae angen i'r deial fod ar gyfer pob maint cynhwysyn cyn i chi ddechrau mesur.
2. Paratowch eich cynhwysion ffrwythau gan ddefnyddio'r dulliau paratoi y mae eich athro wedi'u modelu.
3. Rhwch y cynhwysion mewn cymysgydd, gwnewch yn siŵr bod y caead yn ei le yn gadarn a chymysgu'ch cynhwysion nes eu bod wedi gwneud diod frechwast esmwyth.