

Sut i wneud peli protein



Byddwch angen:

Clorian, bwrdd torri, cyllell, prosesydd bwyd (ddim yn hanfodol), powlen gymysgu.

Cynhwysion:

100g datys (tyllog)

50g menyn cnau daear (dim siwgr ychwanegol)

Pinsiad o sinamon

1 llwy de rhin fanila

50g hadau pwmpen

Cam 1.

Pwyswch y datys gan sicrhau bod yr holl gerrig yn cael eu tynnu. Torrwch y datys yn ddarnau mân a'u rhoi mewn powlen gymysgu fawr. Bydd angen i chi dorri'n fân os nad oes gennych brosesydd bwyd.

Cam 2.

Ychwanegwch y menyn cnau daear i'r bowlen ynghyd â'r sinamon, rhin fanila a'r hadau pwmpen.

Cam 3.

Os oes gennych brosesydd bwyd, rhowch yr holl gynhwysion i mewn i'r prosesydd a chymysgu am tua 1 funud. Os nad oes gennych brosesydd, cymysgwch yn drylwyr â llaw.

Cam 4.

Ar ôl cymysgu, defnyddiwch ddwylo glân i siapio'r cymysgedd yn beli bach. Dylai'r cymysgedd hwn greu tua 12. Ar ôl ei ffurfio'n beli, dylech rew'r cyfan am 20 munud er mwyn caledu ac yna storiwch yn yr oergell am gyfnod hyd at bythefnos.