Myffins pizza

Cynhwysion

150g o flawd gwyn cryf
100g o flawd gwenith cyflawn cryf
1 x 5ml llwy o halen
1 x 5ml llwy o siwgr
1 x 7g pecyn burum sych sy'n gweithio'n gyflym
175ml o ddŵr cynnes
1 x 15ml llwy o olew
Olew chwistrellu (neu ychydig o olew llysiau ychwanegol i iro'r tun myffin)

Llenwad:
80g o gaws cheddar braster llai
1 shibwn
¼ pupur
1 tomato neu 4 tomato ceirios
2 x 15ml llwy passata neu biwrî tomato

Cyfarpar

Clorian, llwyau mesur, hambwrdd myffin, powlen fach ar gyfer olew a brwsh crwst (os nad ydych chi'n defnyddio olew chwistrellu ar gyfer iro'r hambwrdd myffin), jwg mesur, gratydd, cyllell finiog, bwrdd torri, rhidyll, powlen gymysgu, llwy gymysgu, llwyau bach x 2, rac oeri.

Digon i 8

Maeth

Un myffin pizza

A 78g serving contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
687kJ 163kcal	4.2g	1.6g	1.7g	0.81g
8%	6%	8%	2%	14%

of an adult's reference intake

2.4g o ffeibr pob dogn

Dull

1. Cynheswch y popty ymlaen llaw i 200ºC/ffan 180ºC neu farc nwy 6.
2. Irwch yr hambwrdd myffin trwy ei chwistrellu'n ysgafn gydag olew chwistrellu (neu brwsiwch gydag ychydig o olew llysiau gan ddefnyddio'r brwsh crwst).
3. Arllwyswch 175ml o ddŵr wedi'i ferwi i'r jwg mesur. Rhowch ef o'r neilltu fel ei fod ar y tymheredd cywir (cynnes) pan fyddwch chi'n dod i wneud y toes.
4. Paratowch y cynhwysion llenwi:
   - gratiwch y caws;
   - torrwch y shibwns a'r pupur yn fận;
   - torrwch y tomato neu chwarterwch y tomatos ceirios.
5. Hidlwch y blawd, yr halen a'r siwgr i bowlen gymysgu ac yna cymysgwch y burum i mewn.
6. Ychwanegwch yr olew llysiau a digon o ddŵr cynnes i'w gymysgu i mewn i does meddal. (Ychwanegwch y dŵr yn raddol gan na fyddwch chi ei angen chi i gyd efallai.)
7. Tyliniwch y toes am 5-10 munud.
8. Rhannwch y toes yn 8 pêl maint pêl golf a tyliniwch pob pêl yn gyflym.
9. Rhowch y peli toes ar yr hambwrdd myffin a, gan ddefnyddio'ch bysedd, pwyswch bob pêl toes i orchuddio gwaelod ac ochrau pob cwpan.
10. Rhannwch y passata neu'r piwrî tomato yn gyfartal rhwng pob cwpan toes.
11. Rhannwch y cynhwysion llenwad yn gyfartal rhwng y cwpanau toes ac yna rhowch gaws ar ben pob un.
12. Pobwch am 20-25 munud, nes eu bod yn frown euraidd.
13. Oerwch ar rac oeri.

Awgrym byrbryd

Gellir rhewi'r myffins a'u dadmer yn ôl yr angen. Maen nhw'n dadmer ar dymheredd ystafell mewn tua 2 awr! Gwych i fynd gyda chi yn syth o'r rhewgell yn y bore a'i fwynhau ar amser egwyl!

Better snacking. One bite at a time.

© British Nutrition Foundation 2025