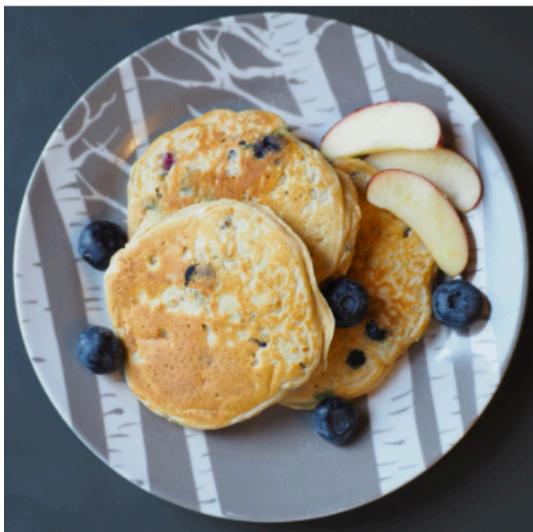




y|Lolfa
Parallel.cymru



Elliw Gwawr: Blasus

Crempogau afal a llus ~ Apple and blueberry pancakes

**Elliw Gwawr: Blasus- Gyda rysáit ar
gyfer crempogau afal a llus / With a
recipe for apple and blueberry pancakes**

Wedi'i gyhoeddi ar 22/10/2018 — Yn Coginio/Ffurfiol

Mae Elliw Gwawr yn gweithio fel gohebydd seneddol i'r BBC yn Llundain, ond yn ei hamser sbâr mae'n mwynhau coginio. Yn dilyn llwyddiant ei blog [Paned a Chacen](#), y blog Cymraeg cyntaf am bobî, mae Elliw wedi chyhoeddi dwy gyfrol poblogaidd- [Paned a Chacen & Pobi](#), llyfrau sy'n llawn o'i hoff gacennau, bisgedi a phwdinau. Nawr mae ganddi drydedd cyfrol - [Blasus](#), llyfr o ryseitiau i fwydo'r teulu cyfan, ac yn y cyflwyniad unigryw hwn mae'n rhannu mwy am y llyfr ac yn cyfrannu dwy rysáit- crempogau afal a llus & tameidai twrci.

Elliw Gwawr works as a political correspondent for the BBC in London, but in her spare time enjoys cooking. Following the success of her blog [Paned a Chacen](#), the first Welsh baking blog, Elliw has published two popular volumes- [Paned a Chacen](#) (Tea and Cakes) & [Pobi](#) (Baking), books which are full of her favourite cakes, biscuits and puddings. Now she has a third volume – [Blasus](#) (Tasty)- a book of recipes to feed the whole family, and in this exclusive introduction she shares more about the book and contributes two recipes- apple and blueberry pancakes & turkey nuggets.

Wedi llwyddiant y ddau lyfr cyntaf, Paned a Chacen a Pobi, roeddwn i'n awyddus i drydedd gyfrol fod ychydig yn wahanol. Ar ôl cael plentyn, bu raid i mi feddwl o'r newydd am yr hyn yr oeddym yn ei fwyta gartref, ac roedd o'n dipyn o her i mi feddwl am ryseitiau iach a blasus fyddai'n plesio plentyn bach a gweddill y teulu.

Felly yn syml llyfr ydi hwn o'r hyn da ni wedi bod yn bwyta fel teulu dros y dair mlynedd ddiwethaf- o'r bwyddydd cyntaf i fabis sy'n dechrau ar fwyd solet, i brydau iachus i'r teulu cyfan.

Dwi'n ymwybodol iawn mae un o'r heriau mwyaf i reini yw cael plant i fwyta digon o lysiau, felly mae yna ryseitiau blasus sy'n cynnwys llysiau cudd. Ac er bod yna lot mwy o fwyddydd sawrus dwi ddim wedi rhoi'r gorau i greu cacennau'n llwyr.

Felly, mae yna ddanteithion blasus ar gyfer partïon ac achlysuron arbennig, ac i'r plant lleiaf, mae yna ryseitiau am gacennau a phwdinau llawer llai melys na'r hyn y byddwch yn ei gysylltu â mi. Mae pob un rysáit yn y llyfr hwn wedi cael sêl bendith fy mab. Ac os ydi o'n dweud eu bod nhw'n flasus, yna dwi'n gobeithio y bydd pobol eraill yn cytuno ag o hefyd!

Dwi'n gwybod pa mor anodd ydlo i feddwl am swper iach a blasus y bydd pawb yn ei fwynhau, felly dwi'n gobeithio bod yna ddigon o syniadau newydd yma i bobl eu trio. Ar y cyfan mae'r ryseitiau yn hawdd a chyflym efo cynhywsion syml y gallwch ffeindio ymhob archafrachnad neu siop leol.

Felly dwi'n gobeithio y bydd hwn yn lyfr y bydd pobl yn troi ato yn gyson ac y bydd rhai o'r rysieitau ynddo yn dod yn ffefryni i deuluoedd eraill hefyd.

After the success of the first two books, Paned a Chacen and Pobi, I wanted the third volume to be a little different. After having children, I had to think afresh about what we were eating at home, and it was a bit of a challenge for me to come up with healthy and tasty recipes which would please small children and also the rest of the family.

So this is simply a book of what we as a family have eaten over the last three years- from the first food for babies beginning on solid food, to healthy meals for the whole family.

I am very conscious that one of the biggest challenges for parents is getting children to eat enough vegetables, so there are tasty recipes that contain hidden vegetables. And although there is a lot of savoury food I have not given up making cakes completely.

So, there are tasty delicacies for parties and special occasions, and for the smallest children there are recipes for cakes and puddings much less sweet than those you will associate me with. Each recipe in the book has received my son's seal of approval. And if he says they are tasty, then I am hoping other people will agree with him too!

I know how difficult it is to think of a healthy and tasty dinners that everyone will enjoy, so I hope that there are enough new ideas here for people to try out. On the whole the recipes are easy and quick, using simple ingredients that you can find in any supermarket or local shop.

So I hope that this will be a book that people turn to constantly and that some of the recipes in it will become favourites of other families too.

Fy stori fel cogydd / My story as a chef

Fe ddechreuaus i goginio adra gyda fy mam a fy nain. Fel plentyn roeddwn i wrth fy modd yn eu gwyllo yn pobi, ac yn bachu ar bob cyfle i'w helpu. Ac wrth gwrs roeddwn i wastad yn gwneud yn siwr fy mod i o gwmpas i lyfu'r llwy os oedden nhw'n gwneud cacen! Mae'n ddiddordeb sydd wedi aros aros gyda mi, fyth ers hynny, a dwi dysgu a datblygu drwy wyllo eraill ac arbrofi gyda ryseitiau newydd.

Fe ddaeth y cyfle i gyhoeddi fy llyfr cyntaf, Paned a Chacen ar ôl i mi ddechrau blog o'r un enw. Fe benderfynais ddechrau ysgrifennu am fy mhrofiadau yn y gegin, yn cofnodi beth yr oeddwn yn ei goginio, a'r ryseitiau yr oeddwn yn eu trio. Doedd neb wedi gwneud hynny yn y Gymraeg o'r blaen, ac roedd yr ymateb iddo yn wych- felly mewn ffordd estyniad o'r blog oedd y llyfr cyntaf.

Nawr ar fy nhrydedd llyfr, dwi wedi ceisio cynnig rhwybeth ychydig yn wahanol eto. Mae yna gymaint o lyfrau coginio Saesneg, ond prin yw'r dewis yn y Gymraeg, felly dwi'n gobeithio fy mod yn llenwi bwlc'h yn y farchnad ac yn creu llyfrau deniadol chyfoes mae pobl eisiau defnyddio dro ar ôl tro.

Erbyn hyn dwi'n ceisio pasio'r diddordeb yna ymlaen i fy mab. Mae o wrth ei fod yn potsian yn y gegin, ac mae rhoi'r cyfle yna i blant yn holl bwysig yn fy marn i.

Mae gen i atgofion melys iawn o helpu fy mam a fy nain yn y gegin, a dwi wedi ffeindio bod y rhan fwyaf o blant yn mwynhau'r cyfle i ddangos eu creadigrwydd yn y gegin. Be well na chyfle i chwarae, arbrofi a gwneud bach o lanast.

Ac wrth gwrs ar ddiweddu y broses daw'r boddhad o gael rhwybeth blasus i'w fwyta. Mae coginio hefyd yn ffordd wych o ddysgu. Boed hynny am fwydydd newydd, o ble mae cynhywsion yn dod a sut mae eu cyfuno i wneud rhwybeth hyfryd ac iachus.

Wrth bwys o a mesur mae yna gyfle i ddysgu am rifau a chyfri. Ac mae pobi yn

I began cooking at home with my mother and my grandmother. As a child I was in my element watching them bake, and jumped at every chance to help them. And of course I always made sure that I was around to lick the spoon if they were making cake!. This is an interest that has stayed with me ever since, and I learn and develop by watching other people and experimenting with new recipes.

The opportunity came to publish my first book, Paned a Chacen, after I started a blog of the same name. I decided to begin writing about my experiences in the kitchen, making a record of what I was cooking and of the recipes I was trying. Nobody had done this in Welsh before, and the response was great- so in a way the first book was a continuation of the blog.

Now on my third book, I have tried to offer something a little different again. There are so many English cooking books, but the choice in Welsh is limited, so I hope I am filling a gap in the market and creating attractive contemporary books which people will want to use time after time.

Currently I am trying to pass this interest on to my son. He is in his element pottering in the kitchen, and in my opinion giving children the opportunity to do this is all important.

I have very fond memories of helping my mother and grandmother in the kitchen, and I have found that most children enjoy the opportunity to show their creativity in the kitchen. What better than the chance to play, experiment and make a little mess.

And of course, at the end of the process comes the satisfaction of getting something tasty to eat. Cooking is also a great way to learn. This may be about new food, about where ingredients come from, and how they combine to make something nice and healthy.

Through weighing and measuring there is a chance to learn about numbers and

cynnig dipyn o wers cemeg hefyd, wrth iddyn nhw weld sut y bydd cynhwysion digon syml, o'u cyfuno yn y ffordd iawn yn gallu tyfu ac ehangu i greu rhywbeth hollol wahanol.

counting. And baking offers a bit of a chemistry lesson too, as they see how it is that simple enough ingredients combined in the right way can grow and spread out to make something entirely different.

Crempogau Afal a Llus / Apple and Blueberry Pancakes



Mae crempogau'n fwyd delfrydol ar gyfer plant bach sy'n dechrau bwydo eu hunain. Mae'r rhain yn llawn afal a llus, felly maen nhw'n flasus ac yn faethlon. Bydd y teulu cyfan eisiau'r rhain i frecwast. Mae crempogau bach fel hyn yn rhewi'n dda, felly gwnewch fwy na sydd angen pan fydd gennych amser. Maen nhw'n dadmer yn gyflym, neu os ydych chi ar frys mawr gallwch eu taro yn y meicrondon neu'r tostiwr.

120g o flawd gwenith cyflawn

Pancakes are an ideal food for small children who are beginning to feed themselves. These are full of apple and blueberries, so they are tasty and nutritious. The whole family will want these for breakfast. Small pancakes like this freeze well, so when you have time make more than you need. They thaw quickly, or if you are in a great hurry you can put them in the microwave or the toaster.

1 llwy de o bowdr codi

120gm wholewheat flour

½ llwy de o soda pobi

1 spoonful baking powder

100ml o laeth

½ spoonful baking soda

1 wy

100ml milk

50g o afal wedi'i gratio

1 egg

55g o lus

50gm grated apple

Menyn i ffrio

55gm blueberries

Digon i wneud tua 10 crempog fach.

Butter for frying

Cymysgwch y blawd, y powdr codi a'r soda pobi mewn powlen a chymysgu.

This is enough to make about 10 small pancakes.

Mix the flour, the baking powder and the baking soda in a bowl.

Gwnewch bant yn y canol ac ychwanegu'r llaeth a'r wy. Gyda chwsg llaw, cymysgwch bopeth yn ofalus nes eu bod wedi cyfuno'n llwyr. Dylai'r cymysgedd fod yn weddol drwchus.

Ychwanegwch yr afal wedi'i gratio a'r llus a chymysgu eto yn ofalus gyda llwy bren.

Toddwch ychydig o fenyn mewn padell ffrio dros dymheredd cymedrol a rhoi llond llwy bwdin o'r cymysgedd yn y badell ar gyfer pob crempog.

Coginiwch am 2 funud ar bob ochr, nes eu bod yn euraidd.

Gwnewch yr un peth â gweddill y cymysgedd.

Make a hollow in the middle and add the milk and egg. With a hand whisk, mix everything carefully until it is completely blended. The mixture should be fairly thick.

Add the grated apple and blackberries and mix again carefully with a wooden spoon.

Melt a little of the butter in a frying pan over a moderate temperature and put one spoonful of pudding from the mixture into the pan for each pancake.

Cook for two minutes on each side, until they are golden.

Do the same thing with the rest of the mixture.

Tameidiau Twrci / Turkey Nuggets



Os yw eich plant wrth eu boddau â'r tameidiau cyw iâr, neu'r chicken nuggets, sydd ar gael mewn bwytau neu siopau, beth am droi gwneud y tameidiau twrci yma gartref?

Heb yr holl halen ac yn llawn llysiau cudd maen nhw'n llawer mwy iach. Ond eto maen nhw'n symwl iawn i'w gwneud ac, yn bwysicach oll, yn flasus hefyd. Mae'r rysáit yn cynnwys syniadau am ba llysiau y gallwch eu defnyddio, ond defnyddiwch chi beth bynnag sydd gennych yn y tŷ ar y pryd.

If your children are fond of the chicken pieces, or 'chicken nuggets', which you get in restaurants or shops, what about trying to make turkey nuggets here at home? Without all the salt, and full of hidden vegetables, they will be much healthier, and, more importantly, tasty too. The recipe includes ideas about what vegetables you can use, but use whatever you have in the house at the time.

500g o fins twrci

500gm minced turkey

20g o gaws parmesan wedi'i gratio'n fân

20gm parmesan cheese grated small

Hanner pupur wedi'i dorri'n fân iawn

Half a pepper in very small pieces

3-4 blodyn brocoli

3-4 heads of broccoli

3 pelen o sbigoglys wedi'i rhewi (wedi'u dadmer)

3 balls of frozen spinach (after thawing)

100g o greision ŷd

100gm cornflakes

Digon i wneud rhyw 16.

This is enough to make some 16 nuggets.

Cynheswch y popty i 180°C / Ffan 160°C / Nwy 4.

Heat the oven to 180°C / 160°C Fan / Gas mark 4.

Rhowch y cig a'r caws mewn powlen.

Put the meat and cheese in a bowl.

Torrwch y llysiau mor fân â phosib, un ai â llaw, neu (yn haws fyth) mewn prosesydd bwyd, a'u hychwanegu at y cig.

Shred the vegetables as small as possible, either by hand or (even easier) in a food processor, and add them to the meat.

Defnyddiwr eich dwylo i gyfuno'r cig a'r llysiau a ffurfiwr siapiau neu dameidau.

Use your hands to mix the meat and vegetables and form into shapes or pieces.

Rhowch y creision ŷd mewn bag plastig a'u taro â phin rholio i'w malu'n fân.

Put the cornflakes in a plastic bag and roll with a rolling pin to break them up small

Rholiwr y tameidau cig yn y creision ŷd, gan sicrhau eu bod wedi'u gorchuddio'n llwyr.

Roll the meat pieces in the cornflakes, making sure that they are completely covered.

Rhowch nhw ar dun pobi wedi'ileinio â phapur gwrtshaim a choginio am 20–25 munud, a'u troi ar ôl 10 munud.

Put them in a baking tin lined with greaseproof paper and cook for 20-25 minutes, turning them after 10 minutes.

yolfa.com/elliw-gwawr / panedachacen.wordpress.com /  elliwgwawr

