UWD DROS NOS

Caloriau: 300

CYNHWYSION:

30g o geirch
100ml Llaeth sgim
50g iogwrt braster isel (unrhyw flas)
80g ffrwythau cymysg (ffres neu wedi rhewi) Pinsiad o sinamon



Camau

1. Cymysgwch yr holl gynhwysion mewn powlen.

2. Gorchuddiwch gyda cling film.

3. Rhowch yn yr oergell am 3 awr neu dros nos nes bod y ceirch wedi meddalu.

4. Gallwch ei storio am 6 diwrnod neu ei rewi.