

SMWDDI GWYRDD

CYNHWYSION

½ afal
2cm sinsir ffres
2 lond llaw o ddail sbigoglys
Sudd ½ leim
2 lwy fwrdd fawr o iogwrt byw naturiol
½ llwy de spirulina
4 - 5 deilen mintys
150ml dŵr

DULL

1. Torrwch yr afal a'r sinsir heb eu pilio yn fras a'u rhoi mewn cymysgydd.
2. Ychwanegwch yr holl gynhwysion eraill a'i gymysgu nes ei fod yn llyfn.
3. Arllwyswch i wydr a'i weini ar unwaith.

