

# NEWYDDION GOFALYDDION

Rhifyn 5 Ebrill 2018

Croeso i bumed rhifyn y cylchlythyr i ofalyddion yng Nghaerffili. Mae gennym lawer o newyddion a phethau cyffrous a gynlluniwyd y chwarter hwn ac rydym yn gobeithio eich bod yn mwynhau darllen amdanynt gymaint ag yr ydym wedi mwynhau eu cynllunio.

Dim ond i'ch atgoffa pwy ydym ni, a nodwch fod ein Hayley wedi newid ei chyfenw o'r diwedd ar ôl priodi y llynedd!

Hayley Jenkins, Swyddog Cymorth Gofalyddion  
- 07808 779367 neu jenkihl@caerffili.gov.uk

Leanne Gallent, Swyddog Cymorth Gofalyddion  
- 07872 418927 neu gallel@caerffili.gov.uk

Rachel Lowndes, Swyddog Cymorth Gofalyddion  
- 07718 669188 neu lowndrm@caerffili.gov.uk

Geraldine Powell yw'r Cydlynnydd Gofalyddion a gellir cysylltu â hi ar 07713 092795 neu powelg4@caerffili.gov.uk

Fel bob amser, cysylltwch â ni drwy anfon e-bost at [gofalyddion@caerffili.gov.uk](mailto:gofalyddion@caerffili.gov.uk) neu i gael y wybodaeth ddiweddaraf ar Facebook (e-bost i'w ychwanegu at y grŵp), Twitter (@CarerCaerphilly) neu ar <http://www.caerphilly.gov.uk/Services/Services-for-adults-and-older-people/Caring-for-someone?lang=cy-gb>.

## Diweddariad ar Ddigwyddiadau, Gweithgareddau a Hyfforddiant



Rydym wedi mwynhau llawer o weithgareddau gwych yn ystod y chwarter diwethaf, gan drefnu dwy daith bragdy, taith i'r rasys, dau ginio, dau swper, un daith theatr, un daith ysbrydion a hefyd rydym wedi gallu trefnu rhywfaint o hyfforddiant codi a chario a chymorth cyntaf ar gyfer y chwarter nesaf.

Os hoffech chi fynychu'r hyfforddiant cymorth cyntaf ar 30ain Mai 2018 o hanner dydd tan 2pm, mae'r Groes Goch Brydeinig wedi bod yn garedig i ddarparu hwn i ni. Cysylltwch â ni i ofyn am le.

Roeddem yn falch iawn ein bod yn gallu ariannu taith i ofalyddion ifanc a'u teuluoedd i Wyl Golau Parc Saffari Longleat, gyda chymorth staff Barnardo's. Roeddent yn gallu mwynhau'r profiadau o weld anifeiliaid yn agos, gweld y tu mewn i Dŷ Longleat i weld sut y bu'r Fictoriaid yn mwynhau eu Nadolig a cherdded o gwmpas yr ystâd i weld adrodd straeon hudol yr wyl golau.

I gael mwy o wybodaeth am y cylchlythyr hwn, gallwch gysylltu â Hayley Smith ar rif ffôn 01495 233218 / 07808 779367 neu ar e-bost: [gofalyddion@caerffili.gov.uk](mailto:gofalyddion@caerffili.gov.uk). Byddwn wrth ein bodd yn clywed oddi wrthyfch.

## Parhad

Dyma rai sylwadau gan y rhai a fynychodd.

*“Cefais ddiwrnod hyfryd heddiw. Byddai'n braf pe bai mwy o deithiau dydd ar gael i deuluoedd. Roedd y goleuadau yn hyfryd ac fe wnaethon ni fwynhau dydd. Diolch i Gill a Sarah am fynd a ni ar y daith.”*

*“Cefais amser gwych yn bwydo'r llewod môr a edrych ar yr anifeiliaid eraill. Caru'r ffaith bod y teulu cyfan yn gallu gwneud atgofion gwerthfawr gyda'i gilydd. Roedd y goleuadau yn anhygoel ac roedd trefnwyr hefyd yn groesawgar. Byddwn yn caru gwneud mwy o bethau fel hyn. Diolch yn fawr.”*

*“Profiad hollol wych. Roedd y deyrnas anifeiliaid yn wych. Roedd fy mhlant yn caru gweld yr holl anifeiliaid yn agos. Diolch am ddarparu'r daith hon - profiad hudol o gan greu atgofion gyda'm teulu.”*

*“Diwrnod gwych! Roedd fy nheulu yn ei garu o'r dechrau i'r diwedd A chafom amser gwerthfawr gan nad ydyn bob amser yn gallu dod at ein gilydd. Diolch i Gill a Sarah am ein croesawu a'n cynnwys yn y diwrnod arbennig hwn.”*

## Digwyddiadau a Gweithgareddau i Ddod

Gwyddom mai dyma'r rhan fwyaf cyffrous o'r cylchlythyr a dyna pam yr ydym wedi ei adael hyd at ganol y cylchlythyr! Fel arfer, er mai dyma'r hyn yr ydym wedi'i cynllunio hyd yma, mae mwy o ddigwyddiadau a gweithgareddau yn cael eu hychwanegu wrth i'r amser fynd rhagddo, felly mae'n well bob amser edrych ar ein grŵp Facebook neu'r wefan i weld y rhestr ddiweddaraf.

Dydd Iau, 19eg Ebrill 2018 am 6pm - Bowlio ar gyfer 20 o ofalyddion yn Tenpin, Nantgarw.

Dydd Llun 23ain Ebrill 2018 am 10am tan 3pm - Diwrnod sba i 10 o ofalyddion, gan gynnwys cinio yng Ngwesty a Sba Bryn Meadows, Ystrad Mynach.

Dydd Mercher 25ain Ebrill 2018 am 7:30 pm – sioe 'Fat Friends the Musica'l' yng Nghanolfan Mileniwm Cymru, Caerdydd. (Ni ddarperir cludiant, mae'n ddrwg gennym.)

Dydd Iau 26 Ebrill 2018 am 12 hanner dydd - Cinio yng Ngholeg Ystrad Mynach.

Dydd Llun 30ain Ebrill 2018 am 10am tan 2pm - Digwyddiad Gerddi Agored yng Nghwrt Trevelyan, Parc Lansbury. Blychau gardd, dysglau, cyngor, raffl, lluniaeth a rhoddion bach am ddim. Croeso i bawb (dim cyfyngiad ar rifau).

Dydd Sadwrn 19eg Mai 2018 am 10am tan 3pm - Diwrnod sba i 10 o ofalyddion, gan gynnwys cinio yng Ngwesty a Sba Bryn Meadows, Ystrad Mynach.



### WYTHNOS GOFALYDDION

Dydd Mawrth 12fed Mehefin 2018 o 11:30am tan 3pm – Taith i Fferm Cefn Mably ar gyfer pobl â dementia a'u gofalyddion. Darperir trafnidiaeth. Wedi'i threfnu ar y cyd â'r Gwasanaeth Asesu Cof.

Dydd Mercher 13eg Mehefin 2018 am 10am tan 3pm - Diwrnod sba i 10 o ofalyddion, gan gynnwys cinio yng Ngwesty a Sba Bryn Meadows, Ystrad Mynach.

Dydd Iau, 14eg Mehefin 2018 am 2pm - Te Prynawn yn Neuadd Goffa Trecelyn. Wedi'i drefnu ar y cyd â'r Gwasanaeth Asesu Cof.

Dydd Gwener 15fed Mehefin 2018 (Drysau 5pm) – 'The Bootleg Beatles' yng Nghastell Caerffili.

Dydd Gwener 29ain Mehefin 2018 o 10:30am tan 2:30pm. Digwyddiad Ymgynghori Gofalyddion - Canolfan Ddawnsio Shappelle, Ystrad Mynach. Darperir cinio; cysylltwch â ni i archebu lle i ni gael rhyw syniad o'r niferoedd.

# Dawns Gofalyddion yr Haf

## - Dathliad o Ofalyddion yng Nghaerffili

Dydd Sadwrn 7fed Gorffennaf 2018 o 5pm tan 11pm. Golff, Gwesty a Sba Bryn Meadows.  
Pryd gyda dau gwrs i'w gyflwyno am 6pm.

**Sadwrn 14eg Gorffennaf 2018 am 2:30pm**  
– ‘War Horse’ yng Nghanolfan Mileniwm  
Cymru, Caerdydd.

**Dydd Iau, 19eg Gorffennaf 2018 am 10am**  
tan 3pm - Diwrnod sba i 10 o ofalyddion,  
gan gynnwys cinio yng Ngwesty a Sba Bryn  
Meadows, Ystrad Mynach.

**Dydd Gwener, 28ain Medi 2018 am 7:30pm**  
- Noson o Gyfryngu gyda Sue Clements yn  
Neuadd Goffa Trecelyn.

Mae lleoedd cyfyngedig ar gael i'r rhan  
fwyaf o ddigwyddiadau ond rydym yn ceisio  
rhannu'r rhain yn deg. I holi am unrhyw  
un ohonynt, cysylltwch â ni. Os rhowch  
eich enw i lawr am rywbeth ac nid ydym

yn gadael i chi wybod eich bod wedi bod  
yn llwyddiannus, gallech dybio nad oes  
gennych le.

Telir am yr holl weithgareddau hyn i ddangos  
ein gwerthfawrogiad o ofalyddion a'r gwaith  
caled y maent yn ei wneud. Lle bo modd,  
byddwn yn ceisio sicrhau bod pawb sy'n  
dangos diddordeb yn cael cyfle i fynychu o  
leiaf un digwyddiad neu weithgaredd.

Y chwarter hwn, hoffem hefyd wneud cais.  
Rydym yn gwybod bod pethau'n digwydd  
sy'n weithiau'n golygu na allwch ddod ar y  
diwrnod, ond lle bo modd, rhowch wybod  
i ni fel y gallwn wedyn gynnig lleoedd i  
ofalyddion eraill.

## Grwpiau Gofalyddion

Dyma fanylion y grwpiau rydym yn eu  
rhedeg ar hyn o bryd:

### Bargod

Bydd grŵp gofalyddion Bargod yn cyfarfod  
ar bedwerydd dydd Mercher y mis o 2pm -  
3:30pm yn Llyfrgell Bargod. Dewch i ymuno  
â ni a gallwch chi sgwrsio ag eraill sydd â  
phrofiad o rôl ofalu.

### Coed Duon

Bydd grŵp gofalyddion Coed Duon yn cwrdd  
ar ddydd Mawrth olaf y mis o 1pm - 2:30  
pm yn Sirhowy (Wetherspoon's), Coed  
Duon. Dewch i ymuno â ni a gallwch chi  
sgwrsio ag eraill sydd â phrofiad o rôl ofalu.

### Caerffili

Bydd grŵp gofalyddion Caerffili yn cyfarfod  
ar ddydd Gwener cyntaf y mis o 2pm -  
3:30pm yn Llyfrgell Caerffili. Dewch i ymuno  
â ni am de neu goffi a bisgedi, lle gallwch chi  
sgwrsio ag eraill sydd â phrofiad o rôl ofalu.



### Rhisga

Bydd grŵp gofalyddion Rhisga yn cyfarfod  
ar yr ail ddydd Iau o'r mis o 2pm - 3:30pm  
yn Llyfrgell Rhisga. Dewch i ymuno â ni  
am de neu goffi a bisgedi, lle gallwch chi  
sgwrsio ag eraill sydd â phrofiad o rôl ofalu.

### Rhymni

Bydd grŵp gofalyddion Rhymni yn cyfarfod  
ar y trydydd dydd Mercher y mis o 11am  
- 12:30pm yn Llyfrgell Rhymni. Dewch i  
ymuno â ni am de neu goffi a bisgedi, lle  
gallwch chi sgwrsio ag eraill sydd â phrofiad  
o rôl ofalu.

# Grŵp Cefnogi Strôc Coed Duon

*Ydych chi wedi dioddef strôc?*

*Ydych chi'n Ofalydd i rywun sydd wedi cael strôc?*

## Gallwn ni helpu

**Mae yna fywyd o hyd i'w fwynhau ar ôl strôc**

Rydym yn Grŵp Cefnogi a ffurfiwyd yn ddiweddar o'r Gymdeithas Strôc genedlaethol gydag aelodau ledled Bwrdeistref Caerffili. Rydym yn cyfarfod yn

**Cynllun Gofal Ychwanegol Cefn Glas yng Nghoed Duon (NP12 1HD)**

Bob dydd lau rhwng 10am a 12 canol dydd i gymdeithasu a threfnu gweithgareddau mewnol a theithiau misol.

Siaradwyr gwadd ar bynciau fel:

**Grantiau a hawliadau budd-daliadau**

**Ewyllysiau/profeb gan Gyfreithiwr**

**Diogelwch personol a chartref gan yr Heddlu**

**Diogelwch tân yn y cartref gan y Gwasanaeth Tân**

**Teithiau misol i gerdded o amgylch parciau lleol ac wedyn cinio**

**Sioeau yn Sefydliad y Glowyr Coed Duon**

**Gemau Rygbi Rhyngwladol**

**Cinio Nadolig**

**Gweithgareddau i godi arian**

Beth am ddod draw a mwynhau croeso cynnes mewn awyrgylch teuluol?

Cysylltwch â Mike Rees am ragor o wybodaeth ar 07941 786918

cymdeithas

**Strôc | Stroke**  
association



# Adborth

Unwaith eto, rydym wedi cael yr anrhydedd i gael mwy o adborth cadarnhaol ers i ni ei ysgrifennu diwethaf. Rydym bob amser yn chwilio am ffyrdd o wella, pethau newydd i'w gwneud ac rydym bob amser yn hapus i glywed gan ofalyddion, boed yn dda neu'n wael. Gadewch i ni wybod beth ydych chi'n ei feddwl drwy ffonio, e-bostio, neu fynd i un o'n grwpiau neu weithgareddau.

Yn arbennig, hoffem wybod beth hoffai gofalyddion gan y tîm dros y blynyddoedd i ddod, felly byddem yn ddiolchgar am adborth o bob math!

# Gofalyddion Ifanc

Mae Prosiect Gofalyddion Ifanc Barnardo's yn darparu cymorth i ofalyddion ifanc ac oedolion ifanc sy'n gofalu hyd at 25 oed ym Mwrdeistref Caerffili.

I gysylltu â Barnardo's, ffoniwch 01633 612712 neu anfonwch e-bost at: [carerservices@barnardos.org](mailto:carerservices@barnardos.org), uk

Am fwy o wybodaeth, cyfeiriad y wefan yw [www.barnardos.org.uk](http://www.barnardos.org.uk)

# Cysylltwyr Cymunedol

Mae'r Tîm Gofalyddion yn gweithio'n agos gyda'r Cysylltwyr Cymunedol yng Nghaerffili, ac maent wedi gofyn i ni y tro hwn i gynnwys peth gwaith celf gwych.

Cwblhawyd y rhain gan Tony Scull a gyfeiriwyd at y Cysylltwyr Cymunedol; mae'n oroeswr strôc a thrwy'r gwasanaeth, mae bellach yn mwynhau mynychu'r grŵp strôc yng Nghoed Duon a hefyd grŵp celf yn Neuadd Moose, Coed Duon, lle y

chwblhaodd y gwaith hwn. Daeth Tony o hyd i'r ddau grŵp hyn drwy'r Cysylltwyr Cymunedol.

Mae peintiad o'r pwll glo yn cynnwys CCP Glofa Taff-Merthyr (yr ystafell ymolchi) lle bu'n gweithio o'r blaen. Mae'r un gyda'r ddau ddyn yn beintiad o Ffowndri Haearn Pwll Trelái yng Nghasnewydd.

Gwnaeth y ddau ohonyn nhw o'r cof!



Os hoffech chi gysylltu â'r Cysylltwyr Cymunedol, cysylltwch â ni ar 0808 100 2500 a gofynnwch am y Cysylltwyr Cymunedol.

# Cynllun Cysylltu Bywydau De Ddwyrain Cymru



Mae Cynllun Cysylltu Bywydau De Ddwyrain Cymru yn brysur recriwtio Gofalyddion Cysylltu Bywydau newydd i ddarparu trefniadau hirdymor a seibiant.

Oes gennych chi gymhelliant, ymrwymiad, gwerthoedd cryf, ystafell sbâr a'r argaeledd i ddod yn Ofalydd Cysylltu Bywydau?

Mae Gofalyddion Cysylltu Bywydau'n hunangyflogedig ac yn defnyddio eu cartref fel canolfan. Mae Gofalyddion Cysylltu Bywydau'n rhannu eu bywyd cartref, teuluol a chymunedol gydag unigolion i helpu i ddatblygu a chynnal sgiliau byw, cyfeillgarwch a chysylltiadau annibynnol yn eu hardal leol.

Os byddwch chi'n gwneud cais i fod yn Ofalydd Cysylltu Bywydau, cewch eich cefnogi drwy broses asesu drylwyr a byddwch yn derbyn cefnogaeth barhaus gan y tîm Cysylltu Bywydau. Cynigir amrywiaeth o hyfforddiant i'n Gofalyddion ac fe'u telir am y trefniadau y maent yn eu darparu.

Os oes gennych ddiddordeb mewn darganfod mwy, ffoniwch ni ar 01443 863046, anfonwch e-bost atom i [lleolioedolion@caerffili.gov.uk](mailto:lleolioedolion@caerffili.gov.uk) neu edrychwch ar ein gwefan <http://www.caerphilly.gov.uk/cysylltubywydau>

## Adnoddau

- Cerdyn argyfwng gofalwr - cysylltwch â [gofalyddion@caerffili.gov.uk](mailto:gofalyddion@caerffili.gov.uk) neu 07808 779367 os hoffech chi un.
- Cynllun grantiau bach - Ar hyn o bryd mae gennym swm bach o arian ar gael i gynorthwyo gofalyddion yn eu rôl gofalu. Gall

gofalyddion wneud cais am arian ar gyfer gwahanol bethau, megis offer cartrefi, gwersi gyrru, seibiannau byr a chymorth gyda sgiliau newydd. Cysylltwch â ni am ffurflen gais.

- Mae gennym rai Cardiau Max am ddim ar gael i'r rhai ohonoch gyda phlant dan 25 oed sy'n rhoi gostyngiadau ar ddiwrnodau allan a gweithgareddau. Gellir dod o hyd i fwy o fanylion yma: <http://www.mymaxcard.co.uk/> Cysylltwch â chi os hoffech gael un.



# Dolenni Defnyddiol

Dyma rai dolenni defnyddiol yr ydym wedi bod yn eu defnyddio yn ystod y mis hwn, a chredwn y gallent fod o ddiddordeb i chi hefyd.

[www.carersuk.org/wales](http://www.carersuk.org/wales)

Gofalyddion Cymru - llawer o wybodaeth a chyngor i ofalyddion ar ystod o bynciau.

[www.ctsew.org.uk](http://www.ctsew.org.uk)

Ymddiriedolaeth Gofalwyr De Ddwyrain Cymru - llawer o wybodaeth a chyngor ar sail lleol i ofalyddion.

[www.alzheimers.org.uk](http://www.alzheimers.org.uk)

Cymdeithas Alzheimer - gwybodaeth i bobl â dementia. Cyfleuster ar y wefan i chwilio am wasanaethau lleol (cliciwch ar "Gwybodaeth Leol" ar ochr chwith y dudalen gartref).

<http://www.wales.nhs.uk/>

Dewch o hyd i ddeintydd, optegydd, meddygfa Meddyg Teulu neu fferyllfa - os nad ydych chi wedi cofrestru gyda'r gwasanaethau hyn ar hyn o bryd ac ei hangen, gallwch ddod o hyd iddynt yma (edrychwch am "Dod o hyd i Wasanaethau Lleol" ar yr ochr chwith, cofnodwch eich côd post a thiciwch y blwch perthnasol).



[www.jointlyapp.com](http://www.jointlyapp.com)

Mae 'Jointly' yn ap sy'n gwneud gofalu am rywun ychydig yn haws, yn llai o straen ac yn llawer mwy trefnus drwy gyfathrebu a chydlynu rhwng y rhai sy'n rhannu'r gofal. Mor hawdd ag anfon neges destun. Gallwch gael mynediad i 'Jointly' o unrhyw le.

[www.youngcarerstoolkit.co.uk](http://www.youngcarerstoolkit.co.uk)

Mae'r pecyn cymorth hwn i ofalyddion ifanc wedi'i anelu at weithwyr proffesiynol ar draws Gwasanaethau Iechyd, Addysg a Chymdeithasol, sy'n nodi, ac yn cysylltu â gofalyddion ifanc ac oedolion ifanc sy'n gofalu.

[www.stroke.org.uk](http://www.stroke.org.uk)

Yng Nghymru, mae oddeutu 7,000 o bobl bob blwyddyn yn cael strôc, tra bod bron i 65,000 o bobl yn byw gydag effeithiau hirdymor strôc. Mae'r Gwasanaeth Adfer Strôc yn wasanaeth hyblyg wedi'i deilwra wedi'i chynllunio i gefnogi goroeswyr strôc, eu teuluoedd a'u gofalwyr ag adferiad ar ôl strôc.

<http://fibromyalgiasupportgroupsouthwales.com>

Mae'r rhain yn fanylion am grŵp cymorth ar gyfer dioddefwyr y cyflwr poen cronig hwn. Maent yn cynnig cyngor a chefnogaeth i bawb, gan gynnwys teuluoedd a gofalyddion.

Mae lluniaeth ym mhob lleoliad, gyda chyngor ar driniaethau newydd, meddyginiaethau ac ymchwil sy'n digwydd. Siaradwyr gwadd bob tri mis a chylchlythyron chwarterol, ynghyd â chinio bob tri mis mewn gwahanol leoliadau.

# Corner Ryseitiau



## Ribollita

Categori: Prif bryd | Ar gyfer: 2 Amser paratoi: 15 munud  
| Amser coginio: 50 munud

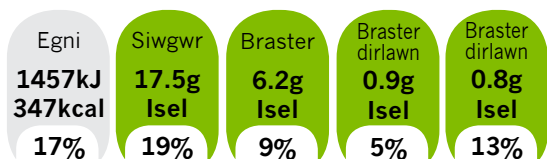
### Cynhwysion

2 lwy fwrdd o olew olewydd  
1 winwsyn coch bach, wedi'i dorri'n fân  
2 o ffyn seleri, wedi'u torri  
2 foron, wedi'u sleisio  
2 glof garlleg, wedi'u malu  
1 courgette, wedi'i dafellu'n denau  
Tin 400g (14 owns) o domatos wedi'u torri mewn sudd naturiol cyfoethog  
450ml (16 owns hylifol) stoc llysiau cartref neu gyda llai o halen  
Tin 215g (7 ½ owns) o ffa borlotti, menyn neu haricot, wedi'i ddraenio a'i rinsio  
1 deilen llawryf  
85g (3 owns) dail cavolo nero (a elwir hefyd yn 'black kale' neu 'Tuscan kale') wedi'u torri'n fân  
55g (2 owns) o fara gwyn crystiog, gyda'r crystiau wedi'u torri i ffwrdd a'r bara wedi'i dorri'n ddarnau  
1 llwy fwrdd o bersli ffres wedi'i dorri  
Papur du wedi'i felino'n ffres, i flasau

### Dull

- Cynheswch yr olew olewydd mewn sosban ddi-lynu; ychwanegwch winwsyn, seleri, moron a garlleg a'u coginiwch yn ysgafn am tua 10 munud neu hyd nes yn feddal, gan droi'n achlysurol. Ychwanegwch courgette; coginiwch am 3 munud arall.
- Trowch y tomatos, stoc, ffa a dail llawryf i mewn; dewch ag ef i ferwi. Trowch y gwres i lawr a rhowch gaead arno a'i fudferwch yn ysgafn am oddeutu 25 munud neu hyd nes bod y llysiau'n dyner, gan droi'n achlysurol.
- Tynnwch a thafu'r dail llawryf. Cymysgwch y cavolo nero i mewn; rhowch gaead arno a choginiwch yn ysgafn am 10 munud arall neu hyd nes y bydd yn dyner. Rhowch y bara a phersli i mewn; ychwanegwch y pupur du i flasau. Os yw'r cawl yn rhy drwchus, rhowch ychydig o stoc poeth ychwanegol i mewn; os yw'r cawl yn rhy denau, rhowch ychydig bach mwy o fara i mewn. Cewch ei weini mewn powlenni cawl wedi'u cynhesu.

Mae pob dogn yn cynnwys:



% = lefel a argymhellir i oedolion



## Ffwl iogwrt mwyar duon

Categori: Pwddin | Ar gyfer: 2

Amser paratoi: 10 munud, yn ogystal ag amser oeri |  
Amser coginio: Dim

### Cynhwysion

225g (8 owns) mwyar duon aeddfed ffres  
1-2 lwy fwrdd o fêl clir (trioglyd), neu i flasau  
100ml (3 ½ owns hylif) iogwrt plaen braster isel  
2 lwy fwrdd crème fraîche braster isel

### Dull

- Rhowch fwyar duon mewn cymysgydd neu brosesydd bwyd; cymysgwch nes yn llyfn. Gwasgwch y mwtrin trwy ridyll i fowlen, gan gadw'r sudd a'r pwlp a chael gwared ar y hadau. Fel arall, stwnsiwch y mwyar duon yn drylwyr mewn powlenn; gwasgwch y mwtrin trwy ridyll fel uchod.
- Ychwanegwch y mêl i bwlp y mwyar duon; cymysgwch yn dda. Yn ofalus, plygwch yr iogwrt a chrème fraîche i mewn hyd nes eu bod wedi'u cyfuno'n dda.
- Llwywch i wydrau neu ddysglau gweini; oerwch cyn gweini. Cewch ei weini gyda bisgedi ceirch neu fysedd sbwng.

### Amrywiadau

- Defnyddiwch aeron ffres cymysg fel mefus, mafon a llus yn lle'r mwyar duon. Defnyddiwch yr un faint o gnawd mango aeddfed yn lle'r mwyar duon, os dymunir.

### Awgrymiadau Coginio

- Ar gyfer ffwl cwstard mwyar duon, stwnsiwch a rhydylwch y mwyar duon fel uchod. Plygwch 100ml / 3 ½ owns hylif o gwstard braster isel oer yn hytrach nag iogwrt i mewn, yna plygwch y crème fraîche i mewn. Ychwanegwch 1 llwy fwrdd o fêl, os dymunir. Cewch ei weini'n oer.

Pob 100g

ISEL braster ISEL braster dirlawn ISEL halen CANOLIG Siwgr

Pob dogn / Canran o'r Canllaw Meintiau Dyddiol

Egni (kcal)	Braster	Braster dirlawn	Halen	Siwgr
126	4.4g	2.8g	0.1g	17.9g
6%	6%	14%	2%	20%

Mae'r cyhoeddiad hwn ar gael mewn ieithoedd a fformatau eraill ar gais.  
This publication is available in other languages and formats on request.