



TRADITIONAL BARABRITH

INGREDIENTS

100ml **milk**
100ml water
1 tablespoon vegetable oil
225g strong plain **flour**
1 x 7g sachet easy-bake (microfine) **yeast**
1 teaspoon mixed spice
75g mixed fruit
milk for glazing

MAKES: 8 rolls

PREP TIME: 60 minutes

ALLERGENS: cereals containing gluten, milk

COOK TIME: 20-25 minutes

METHOD

- 1 Place the milk and water in a saucepan and heat gently. Then add the oil and set aside until the liquid is just warm to the touch.
- 2 Place the flour, yeast, mixed spice and mixed fruit in the mixing bowl and make a ‘well’ in the centre. Add all the warm liquid and mix with a wooden spoon to a soft dough. Sprinkle the work surface with flour and knead the dough until it is smooth and springy to the touch.
- 3 Divide the dough into 8 pieces. Shape each piece into oval rolls. Heat the oven to 200°C /Gas 6.
- 4 Place the rolls on a baking tray and set it aside in a warm place to rise to twice its size. Brush the surface with milk and bake for 20-25 minutes until golden-brown and sounding hollow when tapped underneath.

EQUIPMENT

saucepan, mixing bowl, measuring jug,
tablespoon, wooden spoon,
flour dredger, baking tray – floured,
pastry brush, cooling wire



TRADITIONAL BARABRITH

CYNHWYSION

100ml llaeth

50ml dŵr

1 llwy fwrdd olew llysiau

225g o **flawd** plaen cryf

1 x sachet 7g **burum** pobi hawdd (microfine)

1 llwy de sbeis cymysg

75g ffrwythau cymysg

llaeth ar gyfer brwsio

GWNEUD: 8 siap

AMSER PARATOI: 60 munud

ALLERGEDD: grawnfwydydd sy'n
cynnwys glwten, llaeth

AMSER COGINIO: 20-25 munud

DULL

- 1** Rhowch y llaeth a dwr mewn sosban a'u cynhesu'n ysgafn iawn . Ychwanegwch yr olew a rhowch o'r neilltu i oeri nes ond yn gynnes I gwffwrdd.
- 2** Rhowch y blawd, burum, sbeis cymysg a ffrwythau cymysg yn y bowlen gymysgu a gwnewch dwll 'yn y canol. Ychwanegwch yr holl hylif cynnes a chymysgwch gyda llwy bren i wneud toes meddal. Taenwch yr wyneb gweithio gyda blawd a thyluniwch y toes nes ei fod yn llyfn i'w gyffwrdd.
- 3** Rhannwch y toes yn 6 o ddarnau. Siapiwch bob darn i mewn i roliau hirgrwn. Cynheswch y ffwrn i 200oC / nwyr 6.
- 4** Rhowch y rholiau ar dun pobi a'i gosod o'r neilltu mewn lle cynnes i godi i ddwywaith ymaint. Brwsiwch yr wyneb gyda llaeth a'u pobi am 20 munud nes yn euraidd ac yn swnio'n wag pau fyddwch yn tapio oddi tanynt.

OFFER

sosban, powlen gymysgu, jwg fesur,

llwy fwrdd, llwy bren,

ysgeintiwr blawd, tun pobi – blawdiog,

brwsh crwst, gwifren oeri