



EASY FLATBREADS



INGREDIENTS

100g plain **flour**

100ml low fat plain **yogurt**

$\frac{3}{4}$ teaspoon **baking powder**

black pepper

EQUIPMENT

mixing bowl, teaspoon

wooden spoon, table knife

rolling pin, non-stick frying pan, spatula

MAKES: 8

PREP TIME: 10 minutes

COOK TIME: 10-15 minutes

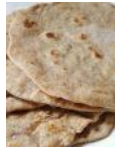
ALLERGENS: milk, cereals containing
gluten

METHOD

- 1 Place the ingredients in a large bowl and mix together until you form a soft dough.
- 2 Transfer the dough onto a lightly floured surface and knead gently for one minute. Split the dough into 8 even sized pieces.
- 3 With your hands or a rolling pin flatten each piece into an oval shape (roughly the thickness of a £1 coin) and set aside on a floured surface ready to cook.
- 4 Place the frying pan on a medium-high heat. When hot, place one flatbread in the pan and cook for 1 to 2 minutes on each side until brown and slightly puffed up. Once cooked, wrap in foil to keep warm and continue to cook the rest.

HANDY HINT!

- * Any uneaten flatbreads can be frozen. To reheat, defrost thoroughly, sprinkle with a little water (this prevents it from drying out) and place in the oven or grill until warmed.



FLATBREADS

HAWDD



CYNHWYSION

100g o **flawd** plaen

100ml **iogwrt** plaen braster isel

$\frac{3}{4}$ llwy de **powdr pobi**
papur du

OFFER

powlen gymysgu, llwy de,
llwy bren, cylllell fwrdd, rholbren,
padell ffrio, spatula

GWNEUD: 8

AMSER PARATOI: 10 munud

ALLERGEDD: Ilaeth, grawnfwydydd sy'n
cynnwys glwten

AMSER COGINIO: 10-15 munud

DULL

- 1 Rhowch y cynhwysion mewn powlen fawr a chymysgwch gyda'u gilydd hy nes y byddwch yn ffurfio toes meddal.
- 2 Trosglwyddwch y toes ar arwyneb â blawd arno. Tyluniwch yn ysgafn am funud. Rhannwch y toes yn 8 darn yr un maint.
- 3 Gyda'ch dwylo neu rholbren fflatiwch pob darn i mewn i siâp hirgrwn (trwch darn £1). Neilltuwch ar arwyneb â blawd arno, yn barod i goginio.
- 4 Rhowch y badell ffrio ar wres canolig-uchel. Pan fydd yn boeth, rhowch un flatbread yn y badell a'i goginio am 1 i 2 funud ar bob ochr nes yn frown ac yn ymchwyddo ychydig i fyny. Ar ôl coginio, llapiwch mewn ffoil i'w cadw'n gynnes a pharhawch i goginio y gweddill.

AWGRYM HANDY

- * Am Gall unrhyw flatbread heb ei fwyta gael ei rewi. I ailgynhesu, dadmerwch yn drylwyr, sgeintiwch ychydig o ddŵr arno (mae hyn yn atal rhag sychu allan) a'i roi yn y ffwrn neu'r gril nes ei gynhesu.