



BLUEBERRY & BANANA PANCAKES



INGREDIENTS

125g self raising **flour**
¼ teaspoon **baking powder**
1 banana - mashed
1 **egg**
150ml semi skimmed **milk**
2 tablespoons vegetable oil
50g blueberries

EQUIPMENT

mixing bowl, weighing scales,
whisk or fork, large frying pan,
tablespoon, spatula

SERVES: 4-6

PREP TIME: 15 minutes

COOK TIME: 10-15 minutes

ALLERGENS: Cereals containing gluten,
milk, egg

METHOD

- 1 Place flour and baking powder in the mixing bowls. Add the mashed banana, egg and milk, then whisk together until smooth. Set aside for 10 minutes.
- 2 Heat the oil in the frying pan. Turn the heat to low and drop spoonfuls of the batter in the pan, allowing room for each pancake to spread.
- 3 Add 3 blueberries to each pancake and cook gently until bubbles appear. Turn when the underside is golden.
- 4 Serve warm with a selection of summer berries and a tablespoon of low fat natural yogurt.



CREMPOG BANANA A AERON GLAS



CYNHWYSION

125g o **flawd** codi

¼ llwy de **powdr pobi**

1 banana wedi'i stwnshio

1 **wy**

150ml **llaeth** hanner sgim

2 llwy fwrdd o olew llysiâu

50g aeron glas

OFFER

powlen gymysgu, tafl,
chwisg neu fforc, padell ffrio fawr
llwy fwrdd, sbatwla

DIGON I: 4-6

AMSER PARATOI: 15 munud

ALLERGEDD: grawnfwydydd sy'n
cynnwys glwten, llaeth.
wyau

AMSER COGINIO: 10-15 munud

DULL

- 1** Rhowch blawd a phowdr pobi yn y bowlen cymysgu. Ychwanegwch y banana, wy a llaeth, yna cymysgwch gyda'i gilydd nes ei fod yn llyfn. Rhowch o'r neilltu am 10 munud.
- 2** Cynheswch yr olew yn y badell ffrio. Trowch y gwres i lawr a rhowch lwyediau o'r gymysedd yn y badell gan adael lle l'ddynt ledaenu.
- 3** Coginiwch yn araf nes bod swigod yn ymddangos a trowch pan fydd y gwaelod yn euraidd.
- 4** Gweinwch yn gynnes gyda detholiad o aeron yr haf a llwy fwrdd o iogwrt naturiol braster isel.