



## FLATBREADS



### INGREDIENTS

100g plain **flour**

100ml low fat plain **yogurt**

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

black pepper

---

### EQUIPMENT

mixing bowl, weighing scales, teaspoon,

wooden spoon, table knife,

bakestone or griddle,

spatula

**MAKES:** 8

**PREP TIME:** 20minutes

**ALLERGENS:** cereals containing gluten,  
milk

**COOK TIME:** 10-15 minutes

---

### 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, 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** Heat the bakestone on the fire and cook the flatbreads for 2–3 minutes each side. Briefly remove the griddle from the heat if the flatbreads brown too quickly (this will allow the inside to cook through thoroughly).
- 5** Serve the flatbreads with roasted red pepper houmous and carrot sticks.



## FLATBREADS



### CYNHWYSION

100g o **flawd** plaen

100ml **iogwrt** plaen braster isel

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

papur du

---

### OFFER

powlen gymysgu, clorian, llwy de,

llwy bren, cylllell fwrdd

llechen bobî neu badell ffrio

spatula

**GWNEUD:** 8

**AMSER PARATOI:** 20 munud

**ALLERGEDD:** grawnfwydydd sy'n  
cynnwys glwten, llaeth

**AMSER COGINIO:** 10-15 munud

## DULL

- 1** Rhowch y cynhwysion mewn powlen fawr a chymysgwch gyda'u gilydd nes y byddwch yn ffurfio toes meddal.
- 2** Trosglwyddwch y toes ar wyneb 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** Cynheswch y lechen bobî ar y tân agored a choginiwch y fflatbreads am 2-3 munud bob ochr. Tynnwch y lechen oddiar y tân os ydynt yn troi'n frown yn rhy gyflym. Bydd hyn yn caniatáu i'r tu mewn i goginio yn drylwyr.
- 5** Gweinwch y fflatbreads gyda hwmws papur coch a sglodion moron.