



FRUIT MUFFINS



INGREDIENTS

75g white plain **flour**

50g wholemeal plain **flour**

1 teaspoon **baking powder**

3 dessertspoons porridge **oats**

50g caster sugar

70g blueberries or raspberries (fresh or frozen)

1 medium **egg**

80ml (8 dessertspoons) semi-skimmed **milk**

40ml (4 dessertspoons) vegetable oil

EQUIPMENT

measuring jug, mixing bowl, fork,

dessertspoon, teaspoon,

plastic spatula, muffin cases, muffin tin

MAKES: 6

PREP TIME: 15 minutes

COOK TIME: 20-25 minutes

ALLERGENS: cereals containing gluten,
milk, egg

METHOD

- 1** Heat the oven to 180°C/Gas 4. Prepare the muffin tins by lining with muffin cases.
- 2** In a large bowl, mix together the flour, baking powder, oats, sugar and berries.
- 3** In a jug, measure the milk and oil. Then add the egg* and lightly beat together with a fork. (*Always wash your hands thoroughly after handling raw eggs.)
- 4** Pour all of the liquid ingredients into the dry ingredients. Stir with a spoon until only just combined, scraping the sides and bottom of the bowl as you stir. Be careful not to over mix.
- 5** With a dessertspoon, $\frac{3}{4}$ fill each muffin case with the mixture. Bake for 20 – 25 minutes until golden brown (and they spring back when touched).



MYFFINS FFRWYTHAU



CYNHWYSION

75g blawd plaen gwyn

50g blawd plaen cyflawn

1 llwy de o **bowdr codi**

3 llwy bwdin o **geirch**

50g siwgr mân

70g llys neu fafon (ffres neu wedi'u rhewi)

1 wy maint canolig

80ml (8 llond llwy bwdin) o **lefrith hanner sgim**

40ml (4 llond llwy bwdin) o olew llysiâu

OFFER

jwg mesur, powlen gymysgu, fforc,
llwy bwdin, llwy de, sbatwla plastig,
casys myffins, tin myffins

GWNEUD: 6

AMSER PARATOI: 15 munud

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

AMSER COGINIO: 20-25 munud

DULL

- 1** Cynheswch y popty i 180°C/Marc Nwy 4. Rhowch y cesys myffins yn y tun myffins.
- 2** Mewn powlen fawr cymysgwch y blawd, powdr codi, ceirch, siwgr a'r ffrwythau gyda'i gilydd.
- 3** Mewn jwg, mesurwch y llefrith a'r olew. Yna ychwanegwch yr wy* a'u cymysgu'n ysgafn gyda'i gilydd gyda fforc (*golchwch eich dwylo'n drylwyr bob amser ar ôl trin wyau amrwd).
- 4** Tywalltwch y cynhwysion gwlyb i mewn i'r cynhwysion sych. Cymysgwch yn ysgafn gyda llwy gan grafu i lawr ochrau a gwaelod y bowlen nes bydd popeth yn dechrau dod at ei gilydd – peidiwch â gor-gymysgu.
- 5** Gan ddefnyddio llwy bwdin llenwch bob cas $\frac{3}{4}$ yn llawn â'r cymysgedd. Pobwch am 20 - 25 munud nes eu bod yn frown euraidd ac yn codi'n ôl ar ôl i chi eu pwyso gyda'ch bys.