



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

EQUIPMENT

mixing bowl, measuring jug, wooden spoon,
medium sized 'tie handle' plastic bag,
teaspoon, baking tray, spatula

MAKES: 4 rolls

PREP TIME: 60 minutes

COOK TIME: 20-25 minutes

ALLERGENS: cereals containing gluten,
milk

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.
- 3** Open the plastic bag and add the oil. Rub the bag together so it gets an even coating of oil (this will stop the dough from sticking to it), then place the dough in the bag. Knead the dough in the bag for 4-5 minutes until it develops a soft, elastic and smooth texture.
- 4** Divide the dough into 4 pieces. Shape each piece into oval rolls. Heat the oven to 200°C /Gas 6.
- 5** 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.



BARABRITH TRADDODIADOL



CYNHWYSION

100ml Ilaeth

100ml dŵr

1 llwy fwrdd olew llysiâu

225g o **flawd** plaen cryf

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

1 llwy de sbeis cymysg

75g ffrwythau cymysg

Ilaeth ar gyfer brwsio

OFFER

powlen gymysgu, jwg fesur, llwy bren

bag plastig canolig,

llwy de, ysgeintiwr blawd,

hambwrdd pobi, sbatwla

GWNEUD: 4

AMSER PARATOI: 60 munud

ALLERGEDD: grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten, Ilaeth

AMSER COGINIO: 20-25 munud

DULL

- 1** Rhowch y Ilaeth 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.
- 3** Agorwch y bag plastig ac ychwanegwch yr olew. Rhwbiwch y bag gyda'i gilydd fel ei fod yn cael haen o olew (bydd hyn yn atal y toes rhag glynu ato), yna rhowch y toes yn y bag. Tylunwch y toes yn y bag am 4-5 munud nes ei fod yn datblygu gwedd meddal, elastig a llyfn.
- 4** Rhannwch y toes yn 4 o ddarnau. Siapiwch bob darn i mewn i roliau hirgrwn. Cynheswch y ffwrn i 200oC / nwy 6.
- 5** Rhowch y rholiau ar dun pobi a'i gosod o'r neilltu mewn lle cynnes i godi i ddwywaith ymaint. Brwsiwch yr wyneb gyda Ilaeth a'u pobi am 20 munud nes yn euraidd ac yn swno'n wag pau fyddwch yn tapio oddi tanynt.