



**Ryseitiau Pythefnos Masnach Deg  
(gyda diolch i Brifysgol Wolverhampton)**

***Teisennau Cwpan Banana a Darnau Siocled***

**Cynhwysion**

100g blawd plaen  
40g blawd ŷd  
1 llwy de powdr pobi  
1 llwy de bicarbonad soda  
90g siwgr (euraid) heb ei buro Masnach Deg  
40g menyn wedi'i doddi  
1 wy (wedi'i guro)  
2 Banana aeddfed Masnach Deg, wedi'u botsio'n dda  
80ml llaeth enwyn  
50g Siocled llaeth Masnach Deg, wedi torri'n ddarnau bach  
Hambwrdd myffin 12 twll wedi'i leinio gyda chasys papur myffin

**Dull**

1. Cynheswch y ffwrn i 200 gradd Ganradd / 400 gradd Fahrenheit / marc nwy 6
2. Rhidyllwch y blawd, blawd ŷd, powdr pobi, bicarbonad soda gyda'i gilydd i mewn i bowlen fawr, Cymysgwch y siwgr i mewn. Mewn powlen ar wahân cymysgwch y menyn, wy, bananas a'r llaeth enwyn.
3. Ychwanegwch y cynhwysion gwlyb i sychu a chymysgwch yn ysgafn (peidiwch gor-gymysgu). Cymysgwch y darnau siocled i mewn.
4. Llenwch dun myffin (yn ddelfrydol wedi'i leinio gyda chasys myffin) i ychydig o dan yr ymyl.
5. Pobwch am tua 30 munud nes ei fod yn frown euraidd ac yn gadarn ei gyffyrddiad. Gadewch i oeri yn y tun.

**Fairtrade Fortnight Recipes  
(with thanks to University of Wolverhampton)**

***Banana and Chocolate Chip Cupcakes***

**Ingredients**

100g plain flour  
40g cornmeal  
1 tsp baking powder  
1 tsp bicarbonate of soda  
90g unrefined (golden) Fairtrade sugar  
40g melted butter  
1 egg (beaten)  
2 ripe Fairtrade bananas, well mashed  
80ml buttermilk  
50g Fairtrade milk chocolate, chopped into small chunks  
12 hole muffin tray lined with paper muffin cases

**Method**

1. Preheat oven to 200 degrees Centigrade / 400 degrees Fahrenheit / gas mark 6.
2. Sieve flour, cornmeal, baking powder, bicarbonate of soda together into a large bowl. Stir in sugar. In a separate bowl mix together the butter, egg, bananas and buttermilk.
3. Add wet ingredients to dry and mix gently (do not over-mix). Fold in the chocolate chips.
4. Fill a muffin tin (ideally lined with muffin cases) to just under the rim.
5. Bake for about 30 minutes until golden brown and firm to the touch. Allow to cool in the tin.