

Fruit Crumble Flapjacks

INGREDIENTS (makes 12)

80g self raising flour

60g porridge oats

2 teaspoons caster sugar or sweetener

40g margarine

½ banana – peeled and sliced thinly

60g blueberries or other soft fruit



EQUIPMENT

muffin tin, mixing bowl, weighing scales, teaspoon

METHOD

1. Preheat the oven to 180°C (Gas Mark 4).
2. Place the flour, oats, margarine and sugar (or sweetener) in the bowl and rub the ingredients together until the mixture becomes crumbly.
3. Put half the crumble mixture into the muffin tins and press down firmly with your hand (or the back of a spoon).
4. Add a layer of banana and blueberries. Then sprinkle over the remaining crumble mixture and pat down to hide the fruit.
5. Bake in the oven for 20-25 minutes until golden brown. Leave to cool before removing from the tray. Serve the flapjacks with fresh fruit and yogurt.

ALLERGY AWARENESS!

This recipe contains: Cereals containing gluten, Milk



Flapjacks Crumble Ffrwythau

CYNHWYSION (yn gwneud 6)

80g o **flawd** hunau godi

60 o geirch **uwd**

2 llwy de siwgr caster neu melysydd

40g **margarîn**

½ banana - wedi'i phlicio a'i sleisio'n denau

60g o eirin glas neu ffrwythau meddal eraill



OFFER

tun myffin, powlen gymysgu, tafl, llwy de

DULL

1. Cynheswch y popty i 180oC (Marc Nwy 4).
2. Rhwch y blawd, ceirch, margarîn a siwgr (neu felysydd) yn y bowlen a rhwbiwch y cynhwysion gyda'i gilydd nes bod y gymysgedd yn edrych fel briwsion.
3. Rhwch hanner y gymysgedd yn y tun myffin a gwasgwch i lawr yn gadarn â'ch llaw (neu gefn llwy).
4. Ychwanegwch haen o fanana a llus. Yna, ychwanegwch y gweddill o'r gymysgedd i guddio'r ffrwythau.
5. Pobwch yn y fwrn am 20-25 munud nes ei fod yn frown euraid. Gadewch i oeri cyn symud o'r hambwrdd. Gweinwch y flapjacks gyda ffrwythau a iogwrt ffres.

YMWYBYDDIAETH ALERGEDD!

Mae'r rysâit hon yn cynnwys: Grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten, Llaeth

