



# Piwrî Ffrwythau Gyntaf

## First Fruit Puree



- 2 afal canolig neu 2 peren, wedi'u plicio, eu corddi a'u torri
- 1-2 llwy fwrdd o ddŵr (os ydych chi'n defnyddio afalau)
- Rhowch y ffrwythau wedi'u torri mewn sosban ac os ydych chi'n defnyddio afalau ychwanegwch y dŵr.
- Gorchuddiwch gyda clawr a'i goginio dros wres isel nes ei fod yn dyner
- 6-8 munud ar gyfer afalau, 4 munud ar gyfer peren.
- Cymysgwch y ffrwyth yn stwnsh
- Gwnewch yn siŵr ei fod yn llugoer cyn bwydo eich plentyn
- 2 medium apples or 2 pears, peeled, cored and chopped
- 1-2 tbsp of water (if using apples)
- Put the chopped fruit into a saucepan and if using apples add the water.
- Cover with a lid and cook over a low heat until tender,
- 6-8 minutes for apples, 4 minutes for pears.
- Blend the fruit into a puree.
- Serve lukewarm.

