

Cacen Gyfeillgar i'r Goedwig

Beth am wneud y Gacen Gyfeillgar i'r Goedwig flacus hon i'w rhannu gyda'ch teulu, ffrindiau a chydweithwyr yn ystod y Diwrnod Gwyrdd?

Gweler tudalen 2 am amnewidiadau wedi'u seilio ar blanhigion, heb laeth a heb glwten.



Rysâit

125g o siwgr Masnach Deg

Rydyn ni'n defnyddio siwgr Masnach Deg oherwydd gall planhigfeydd siwgr achosi datgoedwigo yng Nghoedwig Iwerydd Brasil. Mae Masnach Deg yn ymrwymo i atal datgoedwigo fel rhan o'i griteria.

125g menyng organig

Mae rhai buchod yn y DU yn cael eu bwydo ar fwyd soi wedi'i fewnforio, sy'n un o brif achosion datgoedwigo coedwig law yr Amason. Mae menyng organig yn dod o fuchod sy'n cael eu bwydo â glaswellt neu fuchod sy'n cael eu bwydo ar fwyd soi organig sy'n cael ei dyfu yn Ewrop, yn hytrach nag ardaloedd sydd mewn perygl mawr o gael eu datgoedwigo.

2 wy organig

Gellir bwydo ieir gyda soi hefyd, felly er mwyn osgoi hyn edrychwch am wyau organig sy'n labelu'n glir y math o fwyd a ddefnyddir.

250g o flawd plaen

Chwiliwch am flawd organig sy'n cael ei dyfu yn y DU.

1 llwy fwrdd o sinamon

Pinsiad o halen

1 llwy fwrdd o bowdr pobi

1-2 llond llaw o aeron tymhorol

Mae defnyddio ffrwythau tymhorol yn lleihau'r egni - ac allyriadau carbon cysylltiedig - sy'n ofynnol ar gyfer tyfu y tu allan i'r tymor. Mae gan y BBC dabl defnyddiol sy'n dweud wrthyhych beth sy'n tyfu ar unrhyw adeg benodol o'r flwyddyn. Ewch i

<https://www.bbcgoodfood.com/seasonal-calendar>

Siwgr eisin Masnach Deg i'w daenu dros y gacen (dewisol).

Dull

- Cynheswch y popty i 180 gradd a rhwbiwch y tun cacen ag ychydig o'r menyn.
- Cymysgwch eich menyn a'ch siwgr gyda'i gilydd i gael hufen ysgafn a fflwffiog.
- Curwch yr wyau a'u hychwanegu at y siwgr a'r menyn hufennog a'u cymysgu gyda'i gilydd.
- Cymysgwch y cynhwysion sych gyda'i gilydd, blawd, powdr pobi a sinamon ac ychwanegwch hwn at y gymysgedd wyau, menyn a siwgr.
- Ychwanegwch eich aeron tymhorol, gan wneud yn siŵr nad oes cerrig yn y ffrwythau.
- Rhowch y cwbl yn eich tun a'i phobi am 45 munud. Profwch y gacen drwy roi cyllell yn ei chanol; os yw'n dod allan yn lân heb gymysgedd arni mae'ch cacen yn barod. Os na, pobwch am ychydig yn hirach a phrofwch hi eto.
- Gadewch i'r gacen oeri cyn ei bwyta.
- Mwynhewch eich Cacen Gyfeillgar i'r Goedwig!

Dewisiadau dietegol amgen

Ar gyfer fersiynau fegan neu rai heb laeth, yn lle menyn gallech ddefnyddio Naturli Organic Vegan Block*, Flora Free Dairy (sy'n defnyddio olew palmwydd o ffynonellau cynaliadwy) neu olew cnau coco organig ar gymhareb 1: 1, er y gall yr olaf newid y blas ychydig. Neu gallech ddefnyddio saws afal heb ei felysu ar gymhareb 1: 1, ac ychwanegu ychydig mwy o flawd i gyfrif am yr hylif ychwanegol.

Yn lle defnyddio wyau, gallech ddefnyddio naill ai hadau chia, llin o'r ddaear (flax) neu iogwrt wedi'i wneud o blanhigion. I wneud 2 'wy', cymysgwch naill ai:

- 2 lwy fwrdd o hadau chia a 1/3 cwpan o ddŵr. Gadewch i hwn orffwys am 15 munud.
- 2 lwy fwrdd o fwyd llin a 6 llwy fwrdd o ddŵr cynnes. Gadewch i hwn orffwys nes i'r gymysgedd ddod yn gelatinaidd.

Neu yn lle'r wyau gallwch ddefnyddio 8 llwy fwrdd o iogwrt wedi'i wneud o blanhigion.

Dyma ganllaw defnyddiol sy'n egluro mwy am amnewidion wyau.

Am fersiwn heb glwten, mae blawd sorghum organig yn amnewidiad gwych ar gyfer cacennau oherwydd ei felyster naturiol.

* Gall y bydd yn cynnwys olion o: gnau cyll, cnau cashiw a chnau pistachio.