

Fruit Crumble Flapjacks

INGREDIENTS (makes 6)

80g self raising **flour**
60g porridge **oats**
2 teaspoons caster sugar or sweetener
50g **margarine**
½ banana – peeled and sliced thinly
60g blueberries or other soft fruit

EQUIPMENT

1 medium non-stick tin or 2 small silver trays
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 tin(s) 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 cutting into 6 pieces and 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
50g **margarîn**
½ banana - wedi'i phlicio a'i sleisio'n denau
60g o eirin glas neu ffrwythau meddal eraill

OFFER

1 tun di-lynu canolig neu 2 hambwrdd pobi bach
powlen gymysgu
tafl
llwy de

DULL

1. Cynheswch y popty i 180oC (Marc Nwy 4).
2. Rhowch 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. Rhowch hanner y gymysgedd yn y tun(iau) 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 ffwrn am 20-25 munud nes ei fod yn frown euraid. Gadewch i oeri cyn torri i mewn i 6 darn 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

