

Fruit or Savoury Muffins

INGREDIENTS (makes 6 muffins)

Basic Muffin Recipe

- 150g self raising flour
- ½ teaspoon baking powder
- 1 medium egg
- 3 tablespoons vegetable oil
- 150ml milk
- 1 tablespoon porridge oats (optional)

Extras for Fruit Muffins

- 75g sugar (for fruit muffins only)
- 75g dried, frozen or fresh fruit
- 1 chopped banana or 1 grated apple/carrot
- ½ teaspoon cinnamon/mixed spice/vanilla essence

Extras for Savoury Muffins

- 75g mature cheddar cheese (grated)
- 3 sundried tomatoes (chopped finely) or 1 slice of ham
- ½ teaspoon fresh or dried mixed herbs/thyme/parsley/basil

EQUIPMENT

- Measuring jug
- Mixing bowl
- Fork
- Dessertspoon
- Tablespoon
- Teaspoon
- Plastic spatula
- Muffin cases
- Muffin tin

ALLERGY AWARENESS!

This recipe contains:
Cereals containing gluten,
Eggs, Milk

METHOD

1. Heat the oven to 190oC/Gas5. Prepare the muffin tins by lining with muffin cases (if using).
2. In a large bowl, mix together the flour and baking powder. Add the sweet or savoury extras and mix well. (NB. Remember to add the sugar if making sweet muffins!)
3. In a jug, measure the milk and oil. Then add the egg* and lightly beat together with a fork. (*Always wash your hands thoroughly after handling raw eggs.)
4. Pour all of the liquid ingredients into the dry ingredients. Stir with a tablespoon until only just combined, scraping the sides and bottom of the bowl as you stir. Be careful not to over mix.
5. With a dessertspoon, ¾ fill each muffin case with the mixture and sprinkle the top with a some porridge oats (if using). Bake for 20 – 25 minutes until golden brown (and they spring back when touched).



Myffins Ffrwythau neu Sawrus

CYNHWYSION (yn gwneud 6 myffin)

Rysáit Myffin Sylfaenol

150g **blawd** hunan godi

½ llwy de o **bowdr pobi**

1 **wy** canolig

3 llwy fwrdd o olew llysiau

150ml **llaeth**

1 llwy fwrdd ceirch **uwd** (dewisol)

Pethau ychwanegol ar gyfer Myffins Ffrwythau

75g Siwgr (ar gyfer myffins ffrwythau yn unig)

75g ffrwythau wedi'u sychu, wedi'u rhewi neu ffres

1 banana wedi'i dorri neu 1 afal / moron wedi'u gratio

½ llwy de sinamon / sbeis cymysg / rhinflas fanila

Pethau ychwanegol ar gyfer Myffins Sawrus

75g **caws** cheddar aeddfed (wedi'i gratio)

3 tomato wedi eu sychu yn yr haul neu 1 sleisen o ham

½ llwy de o berlysiau cymysg, ffres neu sych / teim / persli / basil

OFFER

jwg fesur

powlen gymysgu

fforc

llwy bwdin

llwy

llwy de

sbatwla Plastig

papuraumyffin

tun myffin

YMWYBYDDIAETH O ALERGEDD!

Mae'r rysáit hon yn cynnwys:

Grawnfwydydd sy'n cynnwys

glwten, Wyau, Llaeth

DULL

1. Cynheswch y popty i 190oC / Gas5. Paratowch y tuniau myffins drwy eu leinio â phapurau myffin (os ydych yn eu defnyddio).
2. Mewn powlen fawr, cymysgwch y blawd a'r powdwr pobi. Ychwanegwch y pethau ychwanegol melys neu sawrus a chymysgwch yn dda. (DS. Cofiwch ychwanegu'r siwgr os ydych yn gwneud Myffins melys!)
3. Mewn jwg, mesurwch y llaeth ac olew. Yna ychwanegwch yr wy a curwch yn ysgafn â fforc. (*Cofiwch olchi eich dwylo yn drylwyr ar ôl trin wyau amrwd.)
4. Arllwyswch yr holl gynhwysion hylif i mewn i'r cynhwysion sych. Trowch gyda llwy fwrdd nes ond eu cyfuno, gan lanhau ochrau a gwaelod y bowlen wrth i chi droi. Byddwch yn ofalus i beidio gor-gymysgu.
5. Gyda llwy bwdin, llenwch bob papur myffin i ¾, ac addurnwch gyda ychydig geirch uwd (os ydych yn eu defnyddio). Pobwch am 20-25 munud nes yn frown euraid (ac yn neidio yn ôl wrth eu cyffwrdd).

