

Fruity Cheesecake Pots

INGREDIENTS (serves 2)

60g porridge **oats**

100g low fat cream **cheese**

100ml low fat natural **yogurt**

1 teaspoon sweetner

2 drops vanilla essence

100g fruit such as:

- Berries (fresh or frozen) eg. strawberries, raspberries
- stewed fruit eg. apple, rhubarb
- sliced fruit eg. bananas, peaches

EQUIPMENT

mixing bowl

fork

tablespoon

teaspoon

2 small dishes or pots

METHOD

1. In a mixing bowl, beat the soft cheese, yogurt, sweetner and vanilla essence together.
2. To make, layer the oats, fruit and yogurt in alternative layers in the serving dishes or pots. Finish with a layer of oats, then place in the fridge for at least 2 hours (but preferably overnight) for the flavours to develop and oats to become plump.
3. To serve, decorate with some fresh fruit.

ALLERGY AWARENESS!

This recipe contains: Cereals containing gluten, Milk



Potiau Cacen Gaws â Ffrwythau

CYNHWYSION (yn gwasanaethu 2)

60 o geirch **uwd**

100g **caws** hufen braster isel

100ml **iogwrt** naturiol braster isel

1 llwy de melysydd

2 diferyn o hafod fanilla

100g o ffrwythau megis:

- Aeron (ffres neu wedi'u rhewi) ee. Mefus, mafon
- ffrwythau wedi'u stiwiw ee. afal, rhiwbob
- ffrwythau wedi'u sleisio ee. bananas, erin gwlanog

OFFER

powlen gymysgu

fforc

Llwy fwrdd

Llwy de

2 dysgl neu botiau bach

DULL

1. Mewn powlen gymysgu, curwch y caws meddal, yogwrt, y melysydd a'r hanfod fanila gyda'i gilydd.
2. I wneud, haenwch y ceirch, ffrwythau a iogwrt mewn haenau yn y ddysgl neu'r potiau gweini. Gorffenwch â haen o geirch, yna rhowch yn yr oergell am o leiaf 2 awr (ond yn ddelfrydol dros nos) er mwyn i'r blasau ddatblygu a'r uwd I chwyddo.
3. I weini, addurnwch gyda rhai ffrwythau ffres.

YMWYBYDDIAETH ALERGEDD!

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

