

Easy Flatbreads

INGREDIENTS (makes 8)

100g plain flour
100ml low fat plain yogurt
 $\frac{3}{4}$ teaspoon baking powder
black pepper

EQUIPMENT

mixing bowl, weighing scales,
teaspoon, wooden spoon,
table knife, rolling pin,
non-stick frying pan, spatula, foil

METHOD

1. Place the ingredients in a large bowl and mix together until you form a soft dough.
2. Transfer the dough onto a lightly floured surface and knead gently for one minute. Split the dough into 8 even sized pieces.
3. With your hands or a rolling pin flatten each piece into an oval shape (roughly the thickness of a £1 coin) and set aside on a floured surface ready to cook.
4. Place the frying pan on a medium-high heat. When hot, place one flatbread in the pan and cook for 1 to 2 minutes on each side until brown and slightly puffed up. Once cooked, wrap in foil to keep warm and continue to cook the rest.

HANDY HINTS!

- * Any uneaten flatbreads can be frozen. To reheat, defrost thoroughly, sprinkle with a little water (this prevents it from drying out) and place in the oven or grill until warmed.

ALLERGY AWARENESS!

This recipe contains: Cereals containing gluten, Milk



Flatbreads Hawdd

CYNHWYSION (gwneud 8)

100g o **flawd** plaen
100ml **iogwrt** plaen braster isel
 $\frac{3}{4}$ llwy de **powdr pobi**
papur du

OFFER

powlen gymysgu, clorian,
llwy de, llwy bren,
cyllell fwrdd, rholbren, padell ffrio,
spatula, ffoil

DULL

1. Rhowch y cynhwysion mewn powlen fawr a chymysgwch gyda'u gilydd hy nes y byddwch yn ffurfio toes meddal.
2. Trosglwyddwch y toes ar arwyneb â blawd arno. Tyluniwch yn ysgafn am funud. Rhannwch y toes yn 8 darn yr un maint.
3. Gyda'ch dwylo neu rholbren fflatiwch pob darn i mewn i siâp hirgrwn (trwch darn £1). Neilltuwch ar arwyneb â blawd arno, yn barod i goginio.
4. Rhowch y badell ffrio ar wres canolig-uchel. Pan fydd yn boeth, rhowch un flatbread yn y badell a'i goginio am 1 i 2 funud ar bob ochr nes yn frown ac yn ymchwyddo ychydig i fyny. Ar ôl coginio, llapiwch mewn ffoil i'w cadw'n gynnes a pharhawch i goginio y gweddill.

AWGRYMIADAU SLIC!

- * Gall unrhyw flatbread heb ei fwyta gael ei rewi. I ailgynhesu, dadmerwch yn drylwyr, sgeintiwch ychydig o ddŵr arno (mae hyn yn atal rhag sychu allan) a'i roi yn y ffwrn neu'r gril nes ei gynhesu.

YMWYBYDDIAETH ALERGEDD!

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

