

DIODYDD MOCTEL MYRDDIN



**RHOWCH Y
GARDEN
GOCH I YFED
A GYRRU!**



**DEUDDEG O RYSEITIAU
MOCTEL BENDIGEDIG I ROI
DIWEDD AR YFED A GYRRU...**



SWYN SGARLAD



DATHLU AMSERAU DA!

Mae Llanelli wedi cael nifer o lwyddiannau ar y maes rygbi dros y blynyddoedd...

Y mwyaf o'r rhain oedd buddugoliaeth syfrdanol tîm rygbi Llanelli dros Gysau Duon nerthol Seland Newydd yn 1972 - dyna oedd noson i'w chofio!

Ond dyma rywbeth y bydd unrhyw chwaraewr rygbi da yn ei ddweud wrthyhych - methu â pharatoi - paratoi i fethu!

Felly, pa un a ydych allan yn dathlu llwyddiant arall ym Mhencampwriaeth y Chwe Gwlad neu ben-blwydd arbennig, beth am feddwl ymlaen? Dewiswch yrrwr penodedig na fydd yn yfed ac a all fynd â chi adre'n ddiogel. Neu'n well fyth, beth am fynd mewn tacsi?!

OS YDYCH CHI 'N YFED, GADEWCH Y CAR GARTREF...

CYNHWYSION

- 1/4 cwpanaid o sudd mafon
 - 1/4 cwpanaid o sudd oren
 - 1/4 cwpanaid o sudd pîn-afal
 - 1/4 cwpanaid o sudd llugaeron
- Sbrîgyn o fintys



CYFARWYDDIADAU

Rhowch yr holl gynhwysion mewn cymysgwr sy'n llawn rhew a'i ysgwyd yn dda.

Arllwyswch yr hyn sydd yn y cymysgwr, gan gynnwys y rhew, i wydrn. Ychwanegwch sbrîgyn o fintys.

y Garden Goch i yfed a gyrru



MACHLUD AR Y MYNYDD DU



Mae'r Mynydd Du yn gadwyn o fynyddoedd trawiadol y mae llên gwerin, dirgelwch a chwedloniaeth yn perthyn iddynt.

Yn Llyn y Fan Fach ger Llangadog, yn ôl y chwedl, cafodd bachgen ifanc lleol ei gyfareddu gan y ferch harddaf a welodd erioed yn eistedd yn llynydd yng nghanol y llyn. Ar ôl sawl ymgais i geisio ei chariad, llwyddodd i'w denu o'r diwedd pan ddaeth â llond côl o deisennau cartref ei fam.

Ni allwn honni y bydd Machlud ar y Mynydd Du yn cynyddu eich poblogrwydd mewn modd mor syfrdanol ond bydd yn eich helpu i aros yn glir eich meddwl ac yn ddigon diogel i yrru person arbennig adref ar ddiwedd noson allan...

CYNHWYSION

$\frac{3}{4}$ cwpanaid o ddioid Cola

$\frac{1}{4}$ cwpanaid o ddioid ffisiog o flas lemwn a leim

Diferyn o gordial leim

Sleisen o leim

CYFARWYDDIADAU

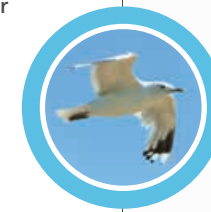
Llenwch wydryn tal â rhew. Ychwanegwch y Cola, y ddioid lemwn a leim, a'r diferyn o gordial leim a'u troi. Ychwanegwch sleisys o leim cyn ei weini.



PARADWYS PEN-BRE

Mae rhywbeth i bawb ym Mharc Gwledig Pen-bre. Mae'n lle gwych i fynd â'r teulu er mwyn ymweld â thraeth tywodlyd bendigedig Cefn Sidan, profi'r llethr sgïo sych a'r llwybr tobogan, neu wyllo'r plant yn rhedeg yn wyllt yn y maes chwarae antur. Beth bynnag y penderfynwch ei wneud, mae barbeciw neu bicnic cartref blasus yn ffordd berffaith o orffen y diwrnod.

A beth allai fod yn well i'w yfed na moctel hyfryd Paradwys Pen-bre, sy'n cynnig gwir flas yr haf...



CYNHWYSION

$\frac{1}{4}$ cwpanaid o sudd oren

$\frac{1}{2}$ cwpanaid o ddioid ffisiog o flas lemwn a leim

2 lwy fwrdd o surop grenadin

Sleisys o ffrwythau

CYFARWYDDIADAU

Llenwch wydryn tal â rhew, ac ychwanegwch y sudd oren a'r ddioid lemwn a leim. Arllwyswch y grenadin a'i adael i suddo i'r gwaelod. Ychwanegwch sleisys o ffrwythau a gwelltyn i droi.

Y GARDEN GOCH I YFED A GYRRU!

COFIWCH!
CANLLAW YN UNIG YW HWN.
Y CYNGOR GORAU YW
PEIDIO AG YFED O GWBL!

MEWN LLAWER O ACHOSION O YFED A GYRRU MAE GYRWYR YN CAEL EU DAL FORE TRANNOETH!

DYLECH YCHWANEGU AWR AT Y CYFANSWM BOB TRO ER MWYN CANIATAU I'R ALCOHOL GAEL EI AMSUGNO I'R LLIF GWAED.



Peint o Gwrw neu Seidr
Peint 4% = 2 awr fesul peint
Peint 5.5% = 3 awr fesul peint



Poteli o Gwrw neu Seidr
Botel 250ml - 330ml 5.5% = 2 awr fesul botel
Botel 550ml = 3 awr fesul botel



Caniau o Gwrw neu Seidr
Caniau 3% - 4% = 2 awr fesul can
Caniau 5% - 5.5% = 2.5 awr fesul can
Caniau 7.5% = 3.5 awr fesul can
Caniau 9% = 4 awr fesul can



Alco-pops
275ml - 330ml 4% - 4.5% = 2 awr fesul botel



Gwirodydd - 40%
25ml = 1 awr
35ml = 1.5 awr
Dyblau 70ml = 3 awr



Gwydraid o Win
Gwydraid 250ml o win 15% = 4 awr



Potel o win
15% = 12 awr fesul botel



Jochiau
Gall rhai jochiau fod mor uchel â 70%
Joch 70% = 1.75 awr fesul joch

Os byddwch chi'n yfed pedwar peint o gwrw neu seidr cryf, ni fyddwch chi'n gallu gyrru am o leiaf 13 awr o'r adeg y byddwch chi'n gorffen eich peint olaf. Os byddwch chi'n gorffen ganol nos, mae'n debygol na fydd hi'n ddiogel ichi yrru tan 1pm y diwrnod canlynol.

Os byddwch chi'n yfed pum potel fawr o gwrw neu seidr, ni fyddwch chi'n gallu gyrru am o leiaf 16 awr. Mae hynny'n golygu 4pm y diwrnod canlynol os byddwch chi'n gorffen yfed ganol nos.

Os byddwch chi'n yfed pump can cryf iawn, ni fyddwch chi'n gallu gyrru am o leiaf 21 awr - bron i ddiwrnod llawn yn ddiweddarach.

Mae yfed pedwar joch 70% yn golygu na fyddwch chi'n gallu gyrru am 8 awr - sef 8am y bore canlynol os gwnaethoch chi yfed y ddiod olaf ganol nos.

CYMYSGU'R DIODYDD, A DRYSU'R CYFRIF

Dyna all ddigwydd yn yr hwyl a'r sbri!
Y peth gorau i wneud yw cynllunio'ch ffordd adref yn ogystal â'ch ffordd o deithio o amgylch y diwrnod canlynol...
2 joch yn ogystal â 4 peint. Felly, os byddwch chi'n gorffen yfed am 3am, ni fydd hi'n ddiogel ichi yrru tan 7pm y noson ganlynol!

BYDD HI'N CYMRYD O LEIAF AWR I'CH CORFF GAEL GWARED AR BOB UNED O ALCOHOL.
OS YDYCH CHI EISIAU BOD YN DDIOGEL AC OSGOI COLLFARN, BYDD Y DAFLN HON YN EICH HELPŪ CHI I GYFRIF YN FRAS PRYD FYDD EICH CORFF HEB ALCOHOL YNDDO.



DIODYDD MOCTEL MYRDDIN

PLESER PUR PENTYWYN

Cafwyd digonedd o gyffro ar Draeth Pentwyn dros y blynyddoedd! Llwyddwyd i dorri record y byd am gyflymder dros y tir sawl gwaith yno, gan gynnwys ymgais llwyddiannus Malcolm Campbell yn Blue Bird yn 1924.

Diolch i'r drefn, ni cheir y fath weithgarwch bellach, felly os mai eich syniad chi o ddiwrnod gwych allan yw eistedd ar y traeth a gwneud dim byd o gwbl, nid oes angen ichi ofni y bydd cerbyd uwchsonig yn tarfu ar yr heddwch.

Mae yfed a gyrru yn broblem wirioneddol yn ystod misoedd yr haf. Gall peint neu ddau mewn barbeciw neu mewn gardd gwrw heulog beri eich bod dros y terfyn o ran alcohol y bore wedyn pan fyddwch yn gyrru i'r gwaith.

Ond dyma ffordd wych o sicrhau na fydd dyddiau hir a phoeth yr haf yn arwain at ymweliad â gorsaf yr heddlu neu rywbeth gwaeth.

Mae Pleser Pur Pentwyn yn cynnig blas hyfryd yr haf heb fod yn rhaid ichi dalu'r pris y bore wedyn!



CYNHWYSION

- ¾ cwpanaid o sudd pin-afal
- ¼ cwpanaid o hufen cnau coco
- 1 cwpanaid o rew
- Sleisys o ffrwyth

CYFARWYDDIADAU

Rhowch 1 cwpanaid o rew, sudd pin-afal a hufen cnau coco mewn peiriant cymysgu a'u cymysgu hyd nes eu bod yn slwtshlyd. Arllwyswch y ddiod i wydryn oer. Ychwanegwch sleisyn o ffrwyth.

Nid oes gwahaniaeth pa gymysgwr y defnyddiwch, mae'r alcohol yn cymryd yr un amser i adael eich system. Rydych yn dal i yfed yr un faint o alcohol, hyd yn oed os yw wedi'i wanhau â diod feddal.

FFIS FFOREST BRECHFA

Mae coetir hynafol Fforest Brechfa ym mherfeddion Dyffryn Cothi ac mae'n lle perffaith i gerdded, beicio neu farchogaeth. Hefyd, mae'n ysbrydoliaeth i hyfrydwch lled dryloyw a phefriol Ffis Fforest Brechfa, sef torrwr syched delfrydol sy'n hawdd iawn ei yfed yng nghysgod gwyrdd oer lonydd deiliog y fforest.



CYNHWYSION

¼ cwpanaid o sudd leim

¾ cwpanaid o lemonêd pefriol

Rhew wedi'i falu

Sleisen o leim

Lliw bwyd gwyrdd

CYFARWYDDIADAU

Cymysgwch yr holl gynhwysion mewn cymysgwr coctels neu defnyddiwch drôydd. Rhowch y rhew sydd wedi'i falu mewn gwydryn coctel ac arllwyswch y ddiad dros y rhew. Ychwanegwch liw bwyd gwyrdd i gael diod sy'n fwy lliwgar ynghyd â sleisen o leim.



10

Peidiwch â meddwl ei bod yn ddiogel gyrru ar ôl cael diod os yw'r ffyrdd yn dawel. Mae bron i hanner y gwrthdrawiadau o ganlyniad i yfed a gyrru yn cynnwys un cerbyd yn unig.



MELFED MYRDDIN

CYNHWYSION

¾ cwpanaid o sudd grawnwin

1 llwy fwrdd o sudd leim

1 llwy fwrdd o sudd oren

Sbrigyn o fintys

CYFARWYDDIADAU

Rhowch yr holl gynhwysion mewn cynhwysydd sy'n llawn rhew a'u hysgwyd (neu eu cymysgu). Arllwyswch y ddiad i wydryn sydd â rhew wedi'i falu ynddo ac ychwanegwch sbrigyn o fintys. Beth am lenwi gweddill y gwydryn â diod ffisiog o flas lemwn a leim?



Am brofiad moctel hudol ac arallfydol, beth am brofi cyfrinachau tywyll Melfed Myrddin?

Ni allwn warantu fflach o fwg glas wrth ichi ychwanegu'r cynhwysion hanfodol i greu diod arbennig ein harwr lleol. Ond gallwch fod yn sicr y bydd y cyfuniad traddodiadol o sudd grawnwin, leim ac oren yn cadw'ch pen yn glir ac yn sicrhau nad chi sydd mewn breuddwyd pan ddaw'n amser gyrru adre...



I GAEL GWYBOD MWY AM WYL FLYNYDDOL MYRDDIN, EWCH I'R WEFAN GANLYNOL: WWW.DARGANFODSIRGAR.COM

Mae dros hanner y rheiny sy'n cael eu cyhuddo o yfed a gyrru yn cael eu dal y bore ar ôl noson allan...

11



CWPAN Y CWRWGLWR

Cafwyd pysgota cwrwgl ar Afon Tywi am dros 2000 o flynyddoedd! Felly, beth allai gwblhau pryd o bysgod ffres a blasus yn well na hyfrydwch gwelwlas 'Cwpan y Cwrwglwr'? Dyma foctel bywiog â blas yr awyr agored gwyllt. Heddiw, ychydig o arbenigwyr sy'n pysgota mewn cwrwgl ac maent yn chwilio am eog gorau Afon Tywi. Mae'r moctel hwn ar gyfer pawb sy'n hoffi'r pethau gorau mewn bywyd...

CYNHWYSION

¼ cwpanaid o Blue Curacao (dialcohol)

¾ cwpanaid o sudd pin-afal

2 lwy de o sudd leim

Dŵr pefriol neu lemonêd

Sleisys o ffrwyth



CYFARWYDDIADAU

Arllwyswch yr holl gynhwysion i wydrin tal. Ychwanegwch giwbiau o rew a'u troi. Llenwch weddill y gwlydrin â'r dŵr pefriol/lemonêd. Ychwanegwch sleisen o ffrwyth.

Y GARDEN GOCH AMDANI

CADWCH O'R
GELL GOSB-
PEIDIWCH
YFED A
GYRRU!

DIOD AUR DOLAU COTHI



Bu Dolau Cothi yn safle mwynglawdd aur ers cyfnod y Rhufeiniaid, felly nid yw'n syndod bod y moctel sy'n dathlu'r lle eithriadol hwn yn arbennig iawn.

Daw'r moctel drudfawr, y gorau ohonynt i gyd ym marn llawer - Diod Aur eiconig Dolau Cothi - o galon ddofn a thywyll y mwynglawdd hynafol.

CYNHWYSION

- ½ cwpanaid o ddiod sinsir
- ¼ cwpanaid o sudd oren
- ¼ cwpanaid o sudd afal
- 1 llwy deosudd lemon
- Sleisys o ffrwyth

DIRECTIONS

Llenwch wydryn â chiwbiau rhew cyn arllwys y sudd oren a'r sudd afal ac wedyn ychwanegu'r ddiod sinsir yn araf bach.

Ychwanegwch lwy de sudd lemwn ac yna ei droi a'i weini â sleisen o ffrwyth.



AWEL O'R ARDD FOTANEG

Galwyd Sir Gaerfyrddin yn 'Ardd Cymru', felly mae'n gartref addas i'r Ardd Fotaneg yn Llanarthne. Saif mewn 500 erw o barcdir ac yno ceir y tŷ gwydr mawr, sydd â'r to un rychwant mwyaf yn y byd, sy'n cynnwys amrywiaeth rhyfeddol o rywogaethau planhigion prin. Felly beth am godi gwydraid o 'Awel o'r Ardd Fotaneg' i ddangos eich gwerthfawrogiad o ogoniant yr atyniad hwn na ddylech golli'r cyfle i ymweld ag ef?

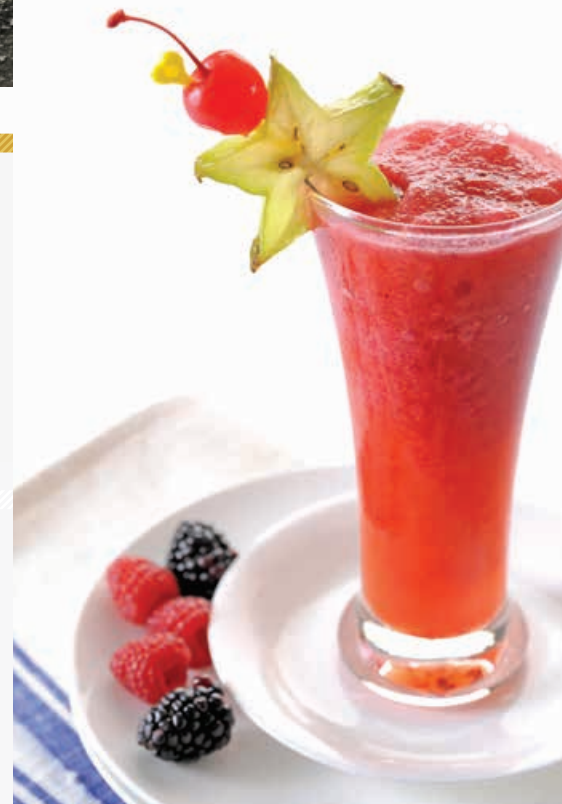


CYNHWYSION

- ½ melon Honeydew aeddfed
- ½ papaia
- ½ mango
- 6 mefusen
- ¼ cwpanaid o sudd eirin gwlanog
- ¼ cwpanaid o sudd granadila
- ½ cwpanaid o sudd oren
- Grenadin
- Llwy de o sudd lemon
- Sleisys o ffrwyth

CYFARWYDDIADAU

Piliwch y ffrwythau, tynnwch yr hadau ohonynt, a thorrwch nhw'n ddarnau. Rhowch y ffrwythau yn y peiriant cymysgu gyda'r sudd granadila a'r sudd eirin gwlanog. Ychwanegwch y sudd lemon, 2 lwy de o grenadin, a llond llaw o giwbiau rhew a'u cymysgu unwaith yn rhagor. Llenwch wydryn tal yn ¾ llawn ac yna arllwyswch y sudd oren yn araf bach dros gefn llwy de ar wyneb y ddiod. Bydd y sudd oren yn suddo i waelod y gwydryn gan roi rhyw arlliw oren i'r ddiod. Ychwanegwch sleisen o ffrwyth cyn ei weini.





FFANTASI FFOS LAS

I lawer ohonom, nid oes dim byd gwell na diwrnod yn y rasys, a pha le gwell i dreulio diwrnod o'r fath na Chae Rasio Ffos Las?

I ddatlu'r lleoliad bendigedig hwn, cynigiwn flas clasurol Ffanti Ffos Las. Mae'n dra thebyg y bydd y moctel pur hwn yn ffefryn MAWR ymhlith yr ymwelwyr...

CYNHWYSION

- 1 cwpanaid o ddioid egni
- 4 mefusen
- Sleisys o leim
- Dail mintys
- Surop mefus melys
- Ciwbiau rhew



CYFARWYDDIADAU

Torrwch y 4 mefusen yn eu hanner a'u rhoi mewn gwydryn tal ynghyd â'r sleisys o leim, dail mintys, a chiwbiau rhew. Cymysgwch joch o'r surop mefus â'r ddioid egni a'i arllwys i'r gwydryn tal dros y ffrwythau a'r rhew. Ychwanegwch ddeilen fintys a ffrwyth fel addurn.



CYFAREDD CYDWELI

Os ydych yn gyfarwydd â chael y pethau gorau mewn bywyd, beth am ymbleser yn Nghyfaredd Cydweli sy'n cynnig swyn yr oes a fu?

Adeiladwyd Castell Cydweli gan y Normaniaid a oedd yn mwynhau gwydraid neu ddau o gwrw. Roeddent hyd yn oed yn drachtio cwrw gwan, a elwid yn 'gwrw bach', amser brecwast. Yn amlwg, roedd y math hwn o ymddygiad yn digwydd 900 mlynedd cyn dyfeisio'r car modur. Gallwn fod yn sicr, pe byddai hyfrydwch Cyfaredd Cydweli ar gael yn 1066, y byddent wedi cyfnewid eu cwrw eilradd am ddiferyn o'r 'ddiod dda'...

CYNHWYSION

- 2 lwy fwrdd o hufen cnau coco
- 2 ffrwyth ciwi
- 3 chwpanaid o rew wedi'i falu

CYFARWYDDIADAU

Cymysgwch y rhew wedi'i falu, 2 lwy fwrdd o hufen cnau coco, a 2 ffrwyth ciwi wedi'u pilio a'u sleisio. Arllwyswch y cymysgedd i wydryn a'i roi i oeri yn y rhewgell am hanner awr. Gweinwch y ddioid gyda sleisen o ffrwyth ciwi.

Y GARDEN GOCH AMDANI

PEIDIWCH YFED
A GYRRU -
CHWYTHIWCH
Y CHWIBAN
AR YFED
A GYRRU!