

# Met-Brot Rezept

**Zutaten:**

500 g Weizenmehl  
1 Päckchen Trockenhefe  
300 ml Met (Honigwein)  
1 TL Salz  
1 EL Honig  
1 EL Olivenöl

**Zubereitung:**

1. Met leicht erwärmen und Hefe + Honig darin auflösen.
2. Mehl und Salz mischen, Flüssigkeit und Öl zugeben.
3. Teig 8–10 Minuten kneten.
4. 1 Stunde gehen lassen.
5. Formen und weitere 30 Minuten ruhen lassen.
6. Bei 200°C ca. 30–35 Minuten backen.

© Pit Snow