Reines Roggen Sauerteigbrot

Tag 1:	**320g Vorteig ansetzen** ~ 150g Sauerteig aus dem Kühlschrank (verliert im Kühlschrank Masse) ◯ ~85g Roggen Volkornmehl ◯ ~85g Wasser (kann je nach Teigkonsistenz varieieren) ◯ 12 – 24h gehen lassen ◯
Tag 2:	**320g Vorteig teilen** 160g wieder in den Kühlschrank ◯ Rest ~160g auf 400g auffüllen ~160g Vorteig ◯ ~120g Roggen Volkornmehl ◯ ~120g Wasser (kann je nach Teigkonsistenz varieieren) ◯ 12 – 24h gehen lassen ◯
Tag 3: Als Variation kann noch 150g Leinschrot, Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne zugegeben werden. Kann auch kombiniert werden sollte aber die 150g gesamt nicht überschreiten.	**400g Sauerteig komplett für Brot einsetzen** 400g Sauerteig ◯ 500g Roggen Volkornmehl ◯ (← 150g optionale Zutat(en)) ◯ **<u>~20g Salz</u>** ◯ ~500g Wasser (bei Kastenbrot) (kann je nach Teigkonsistenz varieieren) ◯ ~400g Wasser (bei frei geschoben) (kann je nach Teigkonsistenz varieieren) ◯ Bei 20 – 25°C gehen lassen bis sich das Volumen Verdoppelt hat (nicht nochmal rühren!) ◯ In Kastenform oder Gärkorb umfüllen und bei 20 – 25°C gehen lassen bis sich das Volumen Verdoppelt hat ◯ Im vorgeheizten E-Herd bei 210°C 1h backen (Schälchen mit Wasser in den Ofen stellen) ◯ Nach 30 min mit Wasser besprühen ◯