



# Maamoul – arabischer Dattelkeks

Zeit gesamt  
🕒 1h 10min

Zubereitungszeit  
🕒 20min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Datteln am Zweig	200 g
Hartweizengrieß	650 g
Salz	
Zucker	100 g
Milch	170 ml
Butter	250 g
Puderzucker	1 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, kleiner Topf, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Datteln von den Zweigen zupfen, auf einer Seite aufschneiden und vorsichtig vom Kern lösen.
2. In eine Schüssel Hartweizengrieß geben, mit Salz und Zucker vermengen. In einem Topf auf mittlerer Stufe Milch erwärmen und darin Butter schmelzen lassen. Die lauwarmer Buttermilch zum Grieß geben und zu einem festen Teig verkneten.
3. Mit den Händen Teig zu kleinen Kugeln formen, die doppelt so groß wie die Datteln sind. In die Teigkugeln mit dem Finger eine Mulde drücken und Datteln hineinlegen. Teig wieder verschließen und erneut zu einer Kugel formen. Die Kugel zu Plätzchen formen, die Oberfläche mithilfe einer Gabel verzieren.
4. Die Maamoul-Kekse dicht nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im Ofen für ca. 15 Min. goldgelb backen. Die Kekse sollten hell sein, ähnlich wie Vanillekipferl. Die fertigen Maamoul-Kekse mit etwas Puderzucker bestreuen.

Viel Freude beim Genießen!

Info: Maamoul sind die beliebten Feiertags-Kekse in der arabischen Küche und werden vor allem zu Ostern und während des Ramadan gebacken. Die gefüllten Kekse werden entweder mit Hand oder einem speziellen Holzlöffeln mit wunderschönen Mustern verziert.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1288 kcal
Kohlenhydrate	174 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	54 g